



درمان گیاهی

۱۵۱ بیماری زنان

محمّد حسن نعیمی

بسم الله الرحمن الرحیم

درمان گیاهی ۵۱ بیماری زنان

HERBAL REMEDSES & NATUROPATHY OF GYNECOPATHY

(REMEDY AND REPER CUSSION)

شرح بیماری

علایم

علل

مضرات

درمان گیاهی و هومیوپاتی ،
درمان های خوراکی و موضعی به تفکیک

تالیف ، تحقیق و گردآوری:
محمد حسن نعیمی

صفحه آرایی:
راحله اسماعیلی دارابی

سرشناسه: نعیمی، محمدحسن، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور: درمان گیاهی ۵۱ بیماری زنان: شرح بیماری، علایم، علل، مضرات، درمان گیاهی و هومیوپاتی، درمان‌های خوراکی و موضعی به تفکیک / تألیف، تحقیق و گردآوری: محمد حسن نعیمی
مشخصات نشر: تهران، پارمیس، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۵۳۸ص. مصور.
شابک: ۰-۸-۹۱۸۳۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۵۳۵-۵۳۸
یادداشت: واژه‌نامه
یادداشت: نمایه
موضوع: زنان – بیماری‌ها – درمان
موضوع: گیاه‌درمانی
موضوع: زنان – بیماری‌ها – نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها
موضوع: گیاهان دارویی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ٤د۷ن/RG۱۰۳
رده‌بندی دیویی: ٦۱۸/۱۰٦
شماره کتابخانه ملی: ۲۰۸٤٤۱۸



نام کتاب : درمان گیاهی ۵۱ بیماری زنان
مؤلف: محمد حسن نعیمی
انتشارات: پارمیس
صفحه‌آرائی : صدف (اعظم گرامی)
نوبت و تاریخ چاپ: چاپ دوم/۱۳۹۱
تیراژ: ۲۰۰۰
شابک: ۰-۸-۹۱۸۳۱-۶۰۰- ۹۷۸
قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

انتشارات و مرکز پخش پارمیس
آدرس: تهران – خیابان جمهوری، خیابان اردیبهشت جنوبی، ،کوچه فخر شرقی پلاک ۵
تلفن: ۶۶۴۰۷۹۵۵ – ۶۶۴۱۰۷۷۰ – ۶۶۴۰۱۹۶۸ فکس: ۶۶۴۶۵۲۵۶

بسم الله الرحمن الرحیم

ملت ما از دیرباز ، پیشرو گیاه درمانی بوده و بیماری هایی از قبیل آرتروز ، رماتیسم را که هنوز درمان موثری برای آنها پیدا نشده در بیش از ۱۰۰۰ سال قبل با گیاهان دارویی درمان می کردند، و آنان داروها را بر مبنای اختلالات اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک تجویز می کردند ولی با نام های سودا ، بلغم ، صفرا و خون از آنها یاد شده که قبلاً در کتاب خود با نام « **درمان با روش بوعلی سینا** » به آن اشاره نموده ام.

این حقیر طی سال های زیاد و مطالعه بیش از ۹۰۰ کتاب طبی قدیم و جدید ، نزدیک به هزار بیماری را با ذکر علایم ، علل و درمان گیاهی با پیوند طب سنتی و تجربی و علم جدید به تفکیک جمع آوری نموده ام که امید است با لطف حق ، در سال های آینده در چندین مجلد و CD در دسترس همگان قرار گیرد. از آن میان ، بیماری های متنوع زنان بود که تصمیم گرفتم هر چه زودتر در دسترس آنان قرار گیرد تا راهنمایی برای رفع سردرگمی و جواب به پرسش های بسیار آنان باشد و نیز با تشخیص به موقع زیر نظر متخصص زنان، از شدت و حاد شدن بیماری جلوگیری کنند، البته داروها باید زیر نظر متخصص زنان و زایمان مصرف شود.

در پایان لازم می بینم از زحمات بی شائبه و همکاری برادرانه ، مدیر مسئول محترم انتشارات نسل نو اندیش جناب آقای بیژن علیپور ، سپاسگزاری نمایم چون بدون لطف و مساعدت ایشان ، چاپ کتب بنده میسر نمی شد.

مترجم و محقق کتب گیاهی

محمد حسن نعیمی

فهرست بیماری‌ها

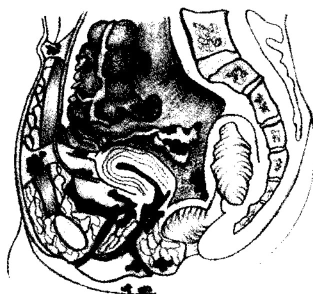
۱

ENDOMETRIOSIS آدنومیوزیس

ADENOMYUSIS آندومتریوز

آندومتریوز : وجود غیر طبیعی بافت های شبیه مخاط رحم در حفره لگن یعنی هنگامی که بافت آندومتر (رحم) که در حالت طبیعی حفره رحم را مفروش می کند در محلی غیر از حفره رحم قرار گرفته باشد ، حتی در مواردی که وارد عضله رحم می شود.

بطور کلی هر ماه یک بار در طی قاعدگی ، لایه رحم (آندومتفرو) می ریزد و دوباره رشد می کند ولی بعضی اوقات قسمت هایی از قطعات آندومتر به اعضایی که در محوطه لگن قرار دارد (مانند تخمدان ها ، روده و ...) می چسبد و این قطعات که در جای دیگر قرار گرفته اند به هورمون های سیکل قاعدگی واکنش نشان می دهند و در طی عادت ماهانه خونریزی می کند و چون این خون نمی تواند از طریق مهبل از بدن خارج شود ، باعث التهاب بافت های اطراف می شود و منجر به درد شکم می گردد که به آن آندومتریوز گویند. شایع ترین محل گرفتاری ، لگن است. (حدود ۵۰ درصد موارد)



محل های شایع آندومتریوز (نواحی تیره)

علائم آندومتریوز :

۱ - قاعدگی دردناک (درد یک روز پیش از قاعدگی و حدود ۳ روز به طول می انجامد)

۲ - مقاربت دردناک

۳ - نازایی یا سقط جنین های مکرر

۴ - توده سفت قابل لمس در پایین مهبل

۵ - احساس سنگینی در لگن

۶ - کمر درد و کشش در نواحی انتهای ران

۷ - درد در قسمت تحتانی شکم هنگام ادرار کردن - درد لگن (۳۰درصد)

۸ - اسهال یا یبوست یا درد هنگام دفع مدفوع (اگر آندومتریوز بر روی روده ایجاد شود)

۹ - خونریزی غیر طبیعی

۱۰ - لکه بینی قبل و بعد از قاعدگی

۱۱ - درد زمان تخمک گذاری

۱۲ - رحم عقب برگشته

علل آندومتریوز :

۱ - ارثی
۲ - قاعدگی نامرتب
۳- تجزیه سلول های آندومتر از طریق مجاری لنفی و خون (از یک کانون تورمی) ، عفونی یا زخم داخلی (تصادف ، عمل جراحی)
۴ - آسیب (در اثر سقط جنین غیر مجاز یا نامناسب)
۵ - اختلالات هورمونی (افزایش استروژن)
۶ - وزن بالا
۷ - چربی های حیوانی ، قند ، کافئین ، الکل
۸ - عملکرد نامناسب سیستم ایمنی
۹ - ریفلاکس (برگشت اسید معده به مری)
۱۰ -دیسمنوره (قاعدگی دردناک)
۱۱ - بیماری التهاب لگن
۱۲ - سیستیت بینابینی
۱۳ - سالپنژیت حاد
۱۴ - فیبروم
۱۵ - چسبندگی ها
۱۶ - جسم زرد هموراژیک
۱۷ - بد خیمی های تخمدان
۱۸ - قاعدگی شدید

آدنومیوزیس : نوعی آندومتریوز که بافت آندومتر در داخل عضله رحم یافت می شود که باعث هیپر پلازی و هیپر تروفی می گردد.

علائم آدنومیوزیس : ۲۰ درصد بدون علائم خاص است.

۱ – قاعدگی دردناک (۳۰ درصد)

۲ – متوراژی (۵۰ درصد)

۳ – بزرگی رحم

مضـــرات

چربی های حیوانی (گوشت چرب ، لبنیات چرب ، کره ، خامه و...)

قند – شکر – شکلات

کافئین (قهوه ، نسکافه)

الکل

تخم مرغ

کوکوها

غذاهای سرخ کرده

چیپس

نمک

استعمال سیگار

کمپرس حوله سرد (یا دوش آب سرد) پایین شکم

استروژن

گوشت قرمز

درمـــان (خوراکی)

کپسول امگا – ۳ و ۶ یک عدد بین صبحانه

هفته ای ۲ کپسول ۱۰ – Q

یک قرص مخمر آبجو بین صبحانه

منابع کلسیم و آهن

نوشیدنی های گرم

روغن سویا (حرارت ندهید) *

روغن تخم کتان

بادام زمینی

جوانه یونجه

کنگر

جوشانده پنج انگشت (یک مشت در ۳ لیوان آب حدود ۲ دقیقه به آرامی بجوشانید ، خاموش کنید تا صبح دم بکشد ، صبح صاف نمایید و در طول روز بنوشید .)

شربت آبلیمو تازه و کمی عسل

روغن هسته انگور

یک لیوان آب (هویج ۲ عدد + کرفس یک تکه + سیب قرمز ۱ عدد) + لیمو ترش $\frac{۱}{۲}$

شربت سرکه سیب + عسل

روغن زیتون

سیاهدانه - یک سیر : آسیاب شود + ۲ برابر عسل - روزی یک قاشق مربا خوری

عرق کاسنی روزی ۲ لیوان

کباب پستان *

ماء الشعیر

شبدر قرمز

شنبلیله *

عرق رازیانه

جین سینگ

ترخون

جوشانده تخم هویج (یک قاشق غذا خوری در ۲ لیوان آب به مدت ۵ دقیقه جوشانده)

درمان موضعی

استراحت (در روزهایی که احساس درد دارید)

استفاده از تشک حرارتی

گرم کردن ملایم شکم روزی ۲ بار

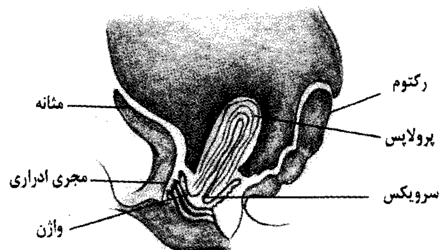
طب سوزنی

هنگام درد : شست ناحیه داخلی پای خود را حدود ۵ سانتیمتر بالای قوزک فشار دهید یا فشار در کف دست (انتهای انگشت نشانه و انتهای شست شما تلاقی می کند ، محل تلاقی استخوان دو انگشت)

۲

افتادگی رحم	UTERINE PROLAPSUS
سقوط رحم	HYSTROPTOSIS
پرولاپس رحم	DES CENSUS UTEI
بیرون زدگی مهبل	VAGINACELE
سیستوسل (CYSTOCELE)	METROPTOSIS
رکتوسل (RECTOCELE)	

افتادگی رحم : پایین افتادگی رحم یعنی حرکت رحم به سمت پایین و واژن به علت ضعف رباط های لگن که معمولاً در اثر زایمان یا پس از یائسگی اتفاق می افتد. در این حالت لیگامانها و عضلات نگهدارنده رحم و مهبل و سازنده کف لگن ، کشیده شده و ضعیف می شوند چون استروژن کاهش می یابد و هنگام چاقی ، سرفه شدید و دفع مدفوع چون فشار اضافی روی عضلات و لیگامانها بیشتر می شود ، این حالت تشدید می شود. معمولاً در زنانی که چندین زایمان داشته اند ، شایع تر است و در بین زنان جوان و سن بین ۳۰ الی ۵۰ درصد شایع تر است.



انواع پرولاپس (افتادگی رحم) :

۱ – سیستوسل CYSTOCELE (مثانه بطرف داخل و به جدارجلوی مهبل که ضعیف می باشد ، فشار وارد می آورد)

۲ – رکتوسل RECTOCELE (راست روده به جدار عقبی مهبل فشار می آورد)

علایم :

۱ – احساس پر بودن مهبل و سنگینی و ناراحتی در لگن

۲ – بیرون زدگی (احساس یک برآمدگی) بطرف مهبل یا حتی خارج از آن

۳ – خستگی

۴ – درد ضعیف در قسمت کمر هنگام بلند شدن یا زور زدن

۵ – اختلال یا درد هنگام ادرار یا مدفوع کردن ، عطسه کردن ، یا بلند شدن

۶ – تکرر ادرار

۷ – درد شکمی

۸ – احساس افتادن چیزی از شخص یا روی جسم کروی نشستن یا احساس سنگینی یا فشار روی واژن یا احساس کشش ناخوشایند در کشاله ران .

علائم سیستوسل :

۱ – مشکلات هنگام تخلیه مثانه (بی اختیاری ادرار و ...)

۲ – نزدیکی دردناک

۳ – استرس

علائم رکتوسل و انتروسل (نقص دیواره واژینال خلفی) :

۱ – یبوست
۲ – تخلیه نا کامل مدفوع
۳ – بی اختیاری مدفوع
۴ – نزدیکی دردناک

علل افتادگی رحم :

۱ – ضعف عضلات شکم به علت ورزش ناکافی
۲ – احتقان لگن
۳ – یائسگی
۴ – ضعف عضلات کف لگن (گاه مادر زادی)
۵ – جراحی لگن
۶ – چاقی
۷ – بیماری های بافت هم بند
۸ – کاهش استروژن
۹ – دویدن
۱۰ – سن بالا
۱۱ – سرفه مزمن
۱۲ – خم شدن زیاد
۱۳ – زایمان (وادار کردن زائو به زور زدن در حالیکه دهانه رحم به اندازه کافی باز نشده یا زایمان جنین با جثه بزرگ)
۱۴ – کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین
۱۵ – آسیت (آب آوردن شکم) یا سلولیت (چربی موضعی شکم)

۱۶ – گاز روده

۱۷ – یبوست مزمن

مضرات

لباس تنگ

کرست یا گن تنگ

سس ها

چربی های حیوانی

نشاسته

قند – شکر

نگه داشتن ادرار به مدت زیاد

آنتی فلاونوییدها

سرخ کردن و حرارت دادن زیاد غذا

نان

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های : $A - B_۱ - B_۳ - C - E$

منابع فلاو نوئیدها

منابع سیلیس

سویا – روغن سویا – شیر سویا

کباب پستان

فیبرهای گیاهی

فلوراید کلسیم

مدرجات شاهدانه روزی $\frac{۱}{۲}$ مشت

چای زنجبیل

مرکبات (مخصوصاً پرتقال)

اسفناج تازه

مرکبات

جوشانده گل استکانی (۲ قاشق غذا خوری در ۳ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه به آرامی بجوشانید و یک ساعت دم کنید - صاف نمایید در طول روز بنوشید.)

توت فرنگی

زالزالک

فلفل قرمز (کم مصرف شود)

زرد آلو

مویز

شنبلیله

جوشانده ریشه گوش خرگوش (یک مشت در ۳ لیوان آب به مدت ۵ دقیقه به آرامی بجوشانید و حداقل ۲ ساعت دم کنید - صاف کنید - در طول روز با کمی عسل شیرین کنید ، بنوشید)

دمکرده شبدر قرمز (یک مشت در ۴ لیوان آب جوش ۲ ساعت دم کنید)

جین سینگ

ماء الشعیر

هوموپاتی : 6c PULSATILLA هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

درمـــان موضعی

هنگام ادرار کردن ، ادرار را متوقف و مجدداً برقرار کنید (چند بار) تا عضلات مربوطه منقبض و سپس رها شوند. (حدود ۳ ثانیه نگه دارید سپس رها کنید)

ورزش مداوم و ملایم

روی نیمکت بخوابید - در حالیکه ساق پاها بالاتر از ۵۰ سانتیمتر بالاتر از دیگر نقاط بدن باشد ، ۳ مرتبه در روز هر بار به مدت ۳۰ دقیقه .

پیش از ناهار ، کمر و زیر شکم را با چادر ببندید و به پشت بخوابید و پاها را روی صندلی بگذارید و ۴۰ بار نفس عمیق بکشید (۴۰ روز متوالی)

حمام ته نشین جوشانده میوه سرو (یک مشت در یک لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده ؛ صاف کنید در لگن بریزید و آب گرم اضافه کنید و ۳۰ دقیقه در آن بنشینید)

حمام ته نشین جوشانده مورد (مانند روش بالا)

شستشو با دوش واژینال از جوشانده برگ تمشک انجیلی ($\frac{1}{2}$ مشت در ۲ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده - صاف نمائید) سپس با کمک دوش واژینال در واژن تزریق کنید و پاها ۱۰ دقیقه بالا بماند.

حمام ته نشین با جوشانده پوست درخت بلوط (۲ مشت مانند روش میوه سرو که در بالا اشاره شد)

حمام ته نشین با جوشانده برگ اقاقیا (یک مشت مانند روش بالا)

حمام ته نشین با جوشانده (پوست انار + جفت + هوچوبه + جوش شیرین) ۵ الی ۷ جلسه

مالش روغن گل نیلوفر آبی + روغن مشک

استفاده از شیاف واژینال

۳

انحراف لگن خاصره PELVIS CURVE

انحراف راستای لگن خاصره

انحراف لگن خاصره : شاید نزدیک به ۲۰ درصد افراد جامعه دچار چنین مشکلی هستند ولی خود نمی دانند که با مقایسه ساییده شدن کف کفش ها شاید بتوانند متوجه آن بشوند به هر صورت این بیماری مختص زنان نمی باشد ولی نظر به اهمیت و پنهان بودن آن در این کتاب ذکر شد.

عوارض ناشی از انحراف سمت چپ لگن خاصره :

چاقی ، گرایش به سرما خوردگی ، یبوست ، ناراحتی های قلبی و سیستم تنفسی ، اختلالات سیستم سمپاتیک.

عوارض ناشی از انحراف سمت راست لگن خاصره :

لاغری ، اسهال گاه به گاه ، اختلالات کبدی ، سیستم گوارش ، ناراحتی های زنانه و زایمان ، اختلالات سیستم پاراسمپاتیک ، کم کاری کبد و معده.

۳ - نوع ترکیبی

اشتهای نا منظم ، تغییرات متناوب وزن ، تناوب در اسهال و یبوست، نشانه های بیماری های دو نوع فوق انحراف لگن و غیره.
زمانی که انحراف لگن خاصره به وسیله روش درمانی « یومی هو » اصلاح می شود ، این بیماری و نشانه ها یا کاملاً از بین می رود یا به درجات مختلف بهبود می یابد.
در زیر فقط به ذکر نام بیماری هایی که به وسیله روش درمانی «یومی هو» می توان آن ها را درمان کرد ، می پردازیم :

عوارض عمومی :

خستگی عمومی ، کوفتگی ، حساسیت و تحریک پذیری ، بیحسی و بی میلی ، بی قراری ، کسالت صبحگاهی ، کسر خواب ، پریشان خیالی و حواس پرتی ، فراموشی ، پاره ای از اختلالات روانی ، بد بینی ، ترس ، اختلال در خواب ، تشویش و عدم اعتماد به نفس ، روماتیسم ، تشنج ، بی خوابی ، کم خونی ، رنگ پریدگی ، خمیدگی ستون فقرات (اسکلیوز و کیفوز).

عوارض حسی :

تصلب عمومی بافت ها ، سختی و لرزش عضلات ، لکنت زبان ، احساس ضعف در هنگام راه رفتن ، دویدن ، ایستادن و نشستن ، مشکلات بینایی ، کم سویی چشم ، احساس درد در زانو و استخوان های لگن ، سیاتیک ، درد عصب سه قلو ، درد عصب فوقانی دست ، مورمور و خواب رفتگی دست ها و انگشتان ، درد عصبی در ناحیه پشت سر ، درد عصبی بین دنده ای ، سستی

گردن و شانه ها ، شانه های خشک و دردناک ، احساس درد در مفاصل و انتهای انگشتان ، التهاب در غلاف تاندون ، دردهای مزمن ناحیه ی پشت ، شانه ها و آرنج ، رگ به رگ شن قوزک پا ها ، احساس صدای زنگ در گوش ، فلج ناشی از ضایعه عصبی در یک طرف بدن ، گرفتگی در یکی از دست ها ، انگشتان ، بازوان ، اندام زیرین ، سر ، دهان ، لب ، آب آوردن زانو.

بیماری های عروق و قلب :

ازدیاد چربی در خون ، افزایش ضربان قلب (و عوارض بعدی آن) ، سکته قلبی ، کم کاری تیروئید ، تهوع ، واریس های وریدی ، خون مردگی ، تنگی تنفس ، گرفتگی صدا ، نبض نامنظم ، هجوم خون به مغز ، آنژین صدری ، بیماری های دریچه ای قلب ، ترومبوزهای مغز ، فشار خون بالا یا پایین ، ازدیاد ضربان قلب ، تپش قلب ، ورم دست و پا ، چهره و پلک و ران.

بیماری های تنفسی :

احساس فشار و گرفتگی سینه ، حساسیت به سرما ، مشکلات حلق، احساس خفگی ، دشواری تنفس ، آسم ، آلرژی ، زکام ، خلط ، سرفه و ...

بیماری های گوارشی :

نفخ شکم ، احساس تنگی در مری ، کاهش یا فقدان اشتها ، دشواری بلع ، عدم ثبات در وزن ، استفراغ ، سوزش در معده و مری، آروغ ، دیابت ، آپاندیسیت مزمن ، التهاب صفراوی ، قولنج روده ای ، چاقی ، یبوست ، اسهال ، مدفوع خونی ، پر خوری ، التهاب لوزالمعده ، مشکلات کبدی ،

ناراحتی های معده ، زخم اثنی عشر.

بیماری های دستگاه جنسی و ادرار :

بی نظمی های قاعدگی ، سنگ های کلیوی ، ناتوانی جنسی ، شب ادراری ، بی نظمی های یائسگی ، التهاب مثانه ، پاره ای از نازایی ها ، تکرر ادرار ، پر ادراری ، حبس البول (شاش بند شدن) ، بی اختیاری ادراری ، بواسیر ، آندومتریت (التهاب مخاط رحم) ، التهاب مهبل.

بیماری های دستگاه عصبی خود مختار :

کاهش بینایی ، سکسکه ، چشم های تا به تا ، عدم تعرق ، خشکی دهان ، گاز شکم و روده ، سر دردهای میگرنی ، عرق کردن زیاد ، سنگینی سر ، عرق کرن در بستر ، رنگ پریدگی و صرع.

بیماری های پوستی و ...

بی نظمی های حواس پنجگانه ، پوست حساس یا خشن ، کچلی ، پیوره ، ناخن قاشقی ، پینه و میخچه ، سفیدی مو ، خارش ، پیگمان های سیاه ، پوستی که مواد آرایشی را نمی پذیرد ، تاول های آبدار ، دندان دردها ، پلک های مضاعف ، چین و چروک.

بیماری های کودکان :

استفراغ (شیر) ، گریه های شبانه ، حساسیت زیاد به سرما ، کاهش اشتها ، عقب افتادگی رشدی ، یبوست ، اسهال ، گرایش به تب بالا ، تاول های آبدار

، سرفه ، در رفتگی های زود به زود مفاصل، چاقی ، سر درد ، عرق کردن در بستر ، آسم ، اشتهای نا منظم ، دردهای شکم ، لکنت زبان، گرفتگی بینی و تشنج.

چگونه می توان جا به جایی در لگن خاصره را گواهی کرد ؟

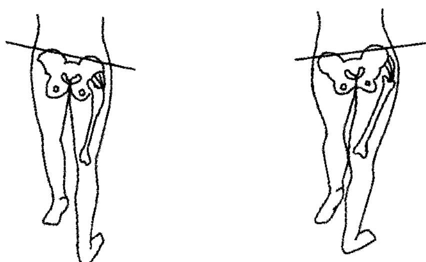
فردی با لگن خاصره دراز کش دارای خط شانه و طرف شانه و تاج ایلیاک در خط افقی قرار می گیرد.

* **آزمون ترندلنبرگ** : برای ارزیابی ثبات مفصل هیپ (بویژه وضعیت ابداکتورهای هیپ (باسن) همچون گلوتئوس مدیوس و گلوتئوس مینیموس در ثبات نگاه داشتن فمور (در وضعیت ایستادن) از این آزمون استفاده می شود. در حالت طبیعی ، وقتی یک پا از زمین برداشته می شود ، در اثر عمل ابداکتورها ، لگن در سمت مقابل به بالا می رود. اگر ابداکتورها نتوانند این عمل را انجام دهند ، لگن در آن سمت به سمت پایین خم می شود. در آزمون ترندلنبرگ ، از بیمار می خواهیم بر روی پای سالم خود بایستد و پای دیگر را از زمین بردارد. و بعد این کار را با پای درگیر انجام می دهیم. پایی که بیمار بر روی آن می ایستد مورد آزمون است. اگر در حین ایستادن لگن طرف مقابل بالا رود ، آزمون منفی است و اگر پایین بیفتد ، تست مثبت بوده ، غیر طبیعی می باشد.

از جمله علل مثبت بودن آزمون ترندلنبرگ می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* فلج ابداکتورها (پولیومیلیت) ؛

* نزدیک شدن قابل توجه محل های اتصال ابداکتورها به هم (CDH)؛
* عدم وجود اهرم پایدار (شکستگی گردن فمور)

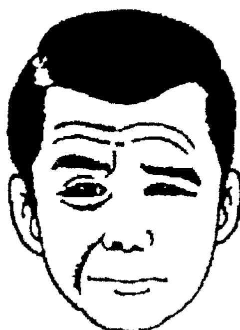


آزمون ترندلنبرگ. سمت چپ: آزمون منفی. سمت راست: آزمون مثبت

۱ - علائم و نشانه های صورت (نگاه کنید به شکل شماره ۳)

از خطوط و اعضاء صورت می توان به سادگی به جا به جایی لگن خاصره در فرد مورد مشاهده پی برد (که عمدتاً در عدم قرینگی در دو طرف صورت نمایان می شود) :

- یک چشم بسته تر و تنگ تر از دیگری است.
- یکی از پلک ها حدوداً دو برابر بیشتر از آن یکی گرد است.
- یکی از پلک های پایینی بیشتر از دیگری متورم به نظر می رسد.
- یکی از ابروها از دیگری فرو افتاده تر است.
- خطوط افقی پیشانی در یک سمت کشیده تر است.
- خطوط عمودی میان دو ابرو به یک سمت متمایل شده است.
- بینی در یک خط مایل قرار گرفته است.



شکل (۳)

- یکی از سوراخ های بینی کوچکتر از دیگری است.
- چین عمودی بین بینی و لب بالا راست نیست.
- شیارهای اطراف بینی و گوشه های لبها در یک سو دیده نمی شود یا شبیه آن دیگری نیست.
- گوشه لب ها در یک سطح قرار نگرفته است.
- چانه یکسان نیست.
- یک گوش بالاتر از دیگری است.

یکی یا تعداد بیشتری از این نشانه ها بیانگر جا به جایی لگن خاصره است.

۲ - قسمت هایی از بدن و حرکاتی از بدن به طور ناخود آگاه نشانگر جا به جایی در لگن خاصره است.

- پیچ خوردگی و خمیدگی سر.
- قرار گرفتن یک شانه بالاتر از شانه ی دیگر.
- تفاوت در طول دست ها .
- انحراف در ستون فقرات.
- انگشتان پاها ، در حالتی که به داخل یا خارج پیچیده اند یا به روی هم افتاده اند و شکل X به خود گرفته اند.
- تفاوت در اندازه کف پاها.
- افقی نبودن ناحیه ی کمر.
- گردن افتاده یا خمیده.
- کسی که اگر به شکم یا به پهلو نخوابد، نمی تواند خواب عمیقی داشته باشد.

- کسی که طرز راه رفتن او طبیعی نیست.
- کسی که همیشه زخمی روی پاها یا کف آن دارد.
- کسی که یک پستانش کاملاً کوچکتر از آن یکی باشد.
- مادری که زایمانی سخت داشته است.

۳- چگونه می توان جا به جایی لگن خاصره را بر اساس وضع و شیوه حرکت تشخیص داد؟

در زندگی هر روزه ، بی آنکه متوجه باشیم وضعیت هایی به خود می گیریم یا به نحوی حرکت می کنیم که می توان به راحتی با توجه به آن ها ، به نوع جا به جایی لگن خاصره پی برد.

ب) نشانه های جا به جایی لگن خاصره در سمت راست

۱ - در حالت درازکش بر روی شکم

با فشار دادن انگشتان شست دست بر روی تاج ایلیاک در هر دو سوء متوجه می شویم که خط تاج ایلیاک در سمت راست ، بالاتر از سمت چپ قرار گرفته است.

هم زمان می توان مشاهده کرد که شیاری که از فشار انگشتان بر پوست بدن بیمار می افتد ، در سمت راست بالا کشیده می شود.

درمـــان

تمرین اصلاح جا به جایی لگن : صاف به پشت دیوار بایستید ، لگن خاصره را به آرامی بالا بکشید و ۴ - ۳ ثانیه کمر را به دیوار بفشارید. (۱۰ بار)

دست ها را به طرفین باز کنید (یا روی کمر بگذارید) و با ثابت نگه داشتن لگن – تنه و گردن و سر را ۲۰ مرتبه به طرفین بچرخانید. به پشت دراز بکشید – دست ها را ۲ طرف بگذارید – زانوها را خم کنید و به آرامی بالا تنه را ۸ – ۵ سانتیمتر از زمین بلند کنید(روزی ۳۰ تا ۲۰ بار)

روش ۲ :

اگر شانه راست پایین تر از شانه چپ است :
دستان را به لگن بگذارید و تنه را بطرف دیگر آهسته خم کنید و اگر شانه چپ پایین تر از شانه راست باشد ، همین تمرین را در جهت مخالف انجام دهید.
بازوها را به بالای سر خود ببرید و بدن را به جلو خم کنید و بکوشید بدون خم کردن زانوها ، دست ها را به زمین برسانید ، سپس آهسته بلند شوید و خود را راست نگه دارید.

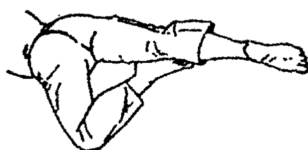
یو می هو : روش اصلاح لگن خاصره و فشار و کشش عضلات

اگر لگن سمت راست بالاتر از سمت چپ باشد ، در آن صورت پای راست به طرف بالا کشیده می شود و طول آن وقتی که پاشنه های هر دو پا را در کنار هم قرار می دهیم کوتاهتر به نظر می آید.
وقتی که لگن سمت راست دچار جا به جایی بشود ، باعث انقباضات عضلانی و اختلال و کندی گردش خون در ناحیه لگن راست می شود. این وضعیت ، مانع از حرکت آزاد مفصل ران شده و لگن راست را (در حالت درازکش به

شکم) به سمت بالا می کشد.(شکل ۴)



شکل (۴)



شکل (۵)

در این حالت فرد ناخود آگاه پای راست خود را کشیده نگه می دارد و پای چپ را خم می کند. (شکل ۵).

۲ - خوابیدن به پشت (طاقباز)

فردی که دچار جا به جایی لگن خاصره شده است ، در حالت طاقباز، سه وضعیت برای او متحمل است :

- وقتی که بخواهد یکی از پاهایش را روی دیگری بگذارد ، پای چپش را بلند کرده و روی پای راست می گذارد. (شکل ۶).
- پای راست را کشیده نگه می دارد و پای چپ را خم می کند. (شکل ۷)
- پای چپ به طرف خارج می پیچد. در این وضعیت انگشتان پای چپ به تشک نزدیکتر است تا انگشتان پای راست. (شکل ۸)

۳ - خوابیدن به پهلو

در این وضعیت پای راست زیر پای چپ قرار می گیرد - گرایش به خوابیدن روی پهلوی راست دارد.



شکل (۸)



شکل (۷)

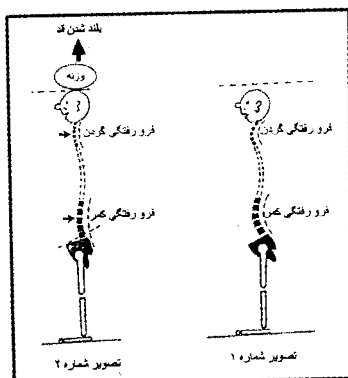


شکل (۶)

تمرین برای ایجاد حالت بدنی مناسب

مطابق تصویر ، جسمی را که دارای وزن متعادلی است بر روی سر قرار می دهیم.

در این وضعیت ، بدن خود را صاف و کشیده می کنیم ، و به این ترتیب سر ، و وزنه ، بالاتر از سطح اول قرار خواهند گرفت ... بدیهی است علت موضوع فوق راست شدن و یا در حقیقت کمتر شدن شدت انحناهای موجود در ناحیه کمر و در ناحیه گردن می باشد ... نتیجه اینکه با راست و موزون قرار گرفتن قامت ، یا با کم شدن شدت قوس با انحنای ناحیه کمر و ناحیه گردن ، طول قد انسان بلند تر خواهد شد.



طریقه صحیح بلند شدن از زمین (یا تخت خواب) – به یک طرف خم شوید و مشت خود را روی زمین حائل کنید و بلند شوید.

تمرین برای ایجاد حالت خوب بدن :

اگر یک آیینه قدی و یا یک آیینه نسبتاً بزرگ در دسترس باشد می توان ضمن اجرای دو عمل فوق ، خیلی خوب وضعیت بدنی حاصله را شخصاً در آیینه مشاهده نمود. البته بدون وجود آیینه هم به خوبی می توان برای ایجاد حالت خوب بدنی تمرین نمود. و اکنون تمرین را شروع کنید : به حالت ایستاده و راست قرار بگیرید. سر خود را در حالیکه چانه داخل است بلند کنید و به عقب ببرید. در این وضعیت به وسیله فشار عضلات کفل ، لگن خاصره را به جلو برانید. اکنون بدن شما دارای حالت خوب می باشد. ... وضعیت بدنی خوب را برای مدت نسبتاً کوتاهی مثلاً یک دقیقه حفظ کنید. پس از آن به حالت بدنی سابق و عادی خود برگردید ... بطور طبیعی موقعی که برای بار اول این تمرین را شروع می کنید به علت نداشتن عادت ، تا حدودی احساس ناراحتی و خستگی خواهید کرد ولی به زودی با تکرار همین تمرین ، بدن شما به حالت خوب عادت کرده و پشت و کمر شما بطور فزاینده ای احساس بهبودی و راحتی خواهند نمود.

مجدداً تمرین گفته شده را برای ایجاد حالت خوب بدنی اجرا نمائید:

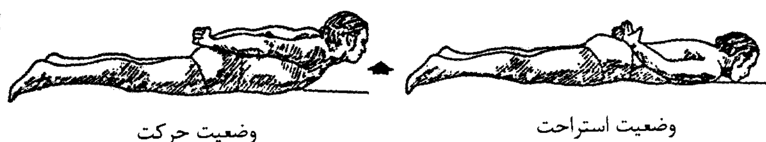
۱ - سر را بالا و عقب بگیرید به شرطی که چانه در محل عادی و داخل قرار داشته باشد. ۲ - عضلات باسن را فشرده و لگن خاصره را به جلو برانید .... این مرتبه ، وضعیت خوب بدنی را که کسب کرده اید برای مدت طولانی تری حفظ کنید. ضمناً در حالت خوب بدنی می توانید به وضعیت شانه ها که به خودی خود عقب رفته و سینه نیز به نحو زیبایی فراخ شده و جلو می آید توجه نمائید. یادآور می شویم که عقب رفتن شانه ها و جلو آمدن سینه ها احتیاج به کوشش و یا اجرای عملی ندارد بلکه در وضعیت خوب بدنی ، حالت های گفته شده در شانه ها و سینه

نیز ایجاد می شود.

به تمرین فوق ادامه دهید و در هر نوبت ، مدت بیشتری حالت خوب بدنی را در خود حفظ کنید و بالاخره آنقدر این تمرین ساده را انجام دهید تا اینکه عادت کنید بطور دائمی ، بدنتان دارای حالت خوب باشد ، ذکر این مطلب نیز لازم است که کسب حالت خوب بدنی ، در هیچ زمانی دشوار نیست ، اما هر اندازه که در این راه دیرتر اقدام شود، صدمات بیشتری به پشت و کمر وارد می گردد. مجدداً تکرار می شود باید تمرین بدنی فوق را به اندازه ای تکرار نمود تا اینکه کاملاً به آن عادت کرده و جزء حالت طبیعی فرد شود...

تمرین شماره ۱ - صاف و مسطح نمودن ناحیه پشت:

روی شکم دراز بکشید و در این وضعیت یک بالش کوچک و سفت در زیر ناحیه کمر قرار دهید. دست ها نیز می توانند در کنار بدن و در پهلوها قرار داشته باشند. در این حالت، یک نوع حرکت زیر را انجام دهید:



وضعیت استراحت　　　وضعیت حرکت

فقط یک نوع حرکت: گردن و سینه خود را تا حد امکان از زمین بلند کنید و به آرامی تا پنج شماره ، بشمارید ، و آنگاه پس از یک استحراحت کوتاه ، حرکت فوق را مجدداً و تا پنج مرتبه تکرار نمائید.

تمرین شماره ۲- صاف و مسطح نمودن گردن و شانه :

روی شکم دراز بکشید و در این وضعیت دستها را پشت گردنتان قلاب کرده و آرنج ها را روی زمین قرار دهید. این حالت ، فقط یک نوع حرکت به شرح زیر را انجام دهید:



وضعیت استراحت   وضعیت حرکت

فقط یک نوع حرکت : به آهستگی گردن و آرنج های خود را همراه با سینه تا حد امکان از زمین بلند کنید و در این حالت به آرامی تا پنج شماره بشمارید. و آنگاه پس از یک استراحت کوتاه ، حرکت فوق را مجدداً و تا پنج مرتبه تکرار کنید.



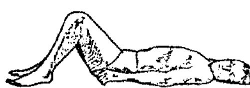
حرکت اول



حرکت دوم



حرکت سوم



حرکت سوم



حرکت سوم

بهبود راستای ستون مهره ای

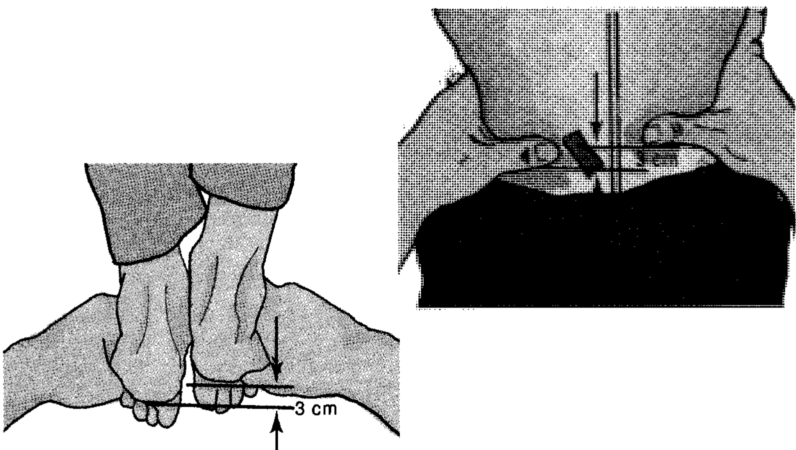
کاملاً صاف بایستید ، پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و مانند شکل چوبی را با آرنج هایتان پشت خود نگه دارید. اکنون سعی کنید آن قسمت

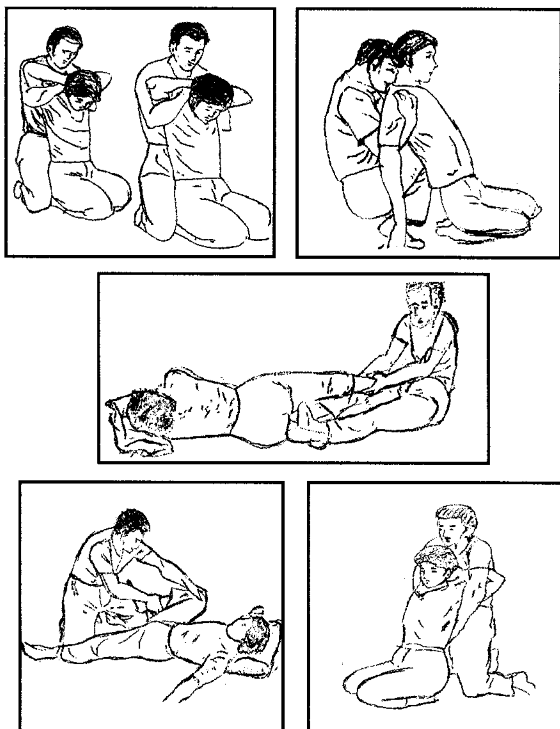
از ستون مهره ای را که بالای چوب قرار گرفته ، دست راست و لگن را به سمت چپ ببرید. این وضعیت را نگه دارید ، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم تمرین را در جهت عکس انجام دهید.

- تصحیح انحراف طرفی

بایستید ، یک دست را روی قسمت خارجی قفس سینه و دست دیگر را روی لگن و بالای مفصل ران قرار دهید. (دست بالایی در قسمت تحدب ستون فقرات سینه ای و دست زیری بر روی لگن سمت مقابل) اکنون با فشار دست سعی کنید ستون فقرات را به حالت مستقیم نزدیک کنید. این وضعیت را نگه دارید ، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید.

طب فشاری





با این کار بخشی از دردهای انتهایی کمر و همچنین دردهای ناحیه لگن و فمر بهبودی حاصل می کنند. در مرحله بعد ، پس از آنکه بیمار در حالت خوابیده ی به پشت قرار گرفت پاهای او را چندین مرتبه از بخش فوقانی استخوان ران ، در لگن چرخانده و با حرکتی شوک مانند زانو کراکینگ می شود و سپس عضله های ران و ساق پا و اطراف کشکک زانو ماساژ می گیرند و مچ پا را با حرکتی چرخشی نرم کرده و نیز انگشتان جا می افتند.

٤

بزرگی پستان زنان
هیپر تروفی بیش از حد پستان

GIGANTOMASTIA
MACROMASTIA
HYPRE THROPHY

علل بزرگی بیش از حد پستان :

۱- ارثی
۲- وزن زیاد و تجمع چربی
۳- اختلالات هورمونی

توجه : در مورد ورم پستان به بخش مربوط رجوع شود.

مضرات

استروژن
جین سینگ
چربی های حیوانی (باعث تولید استروژن می شوند)
نمک
رازیانه
سویا – شیر سویا
شوید

کباب پستان

شیرین بیان

مرزنجوش

چمن معطر

برگ ریحان

روغن نخل اره ای

سیب زمینی هندی وحشی

لبنیات (زیاده روی خصوصاً نوع چرب)

ژل رویال

عسل (زیاده روی)

فیبرها (زیاده روی)

کباب پستان

شنبلیله

آناناس

خرفه

ترخون

توت فرنگی

چغندر

جین سینگ

انیسون

شبدر قرمز

سیب زمینی هندی

پیرگیاه طلایی

نخود

لوبیا

روغن تخم کتان

سبوس جو یا گندم

جوانه ها

موز

قطره VITAGNUS

رازک

خطمی

درمان (خوراکی)

صبحانه یک قرص مخمر آبجو

خانواده کلم

سبوس گندم

نان کامل

شلغم

آلبالو

گیلاس

سیب قرمز با پوست

هویج

نسکافه

زیره ها

ریشه شیرین بیان

بادام زمینی (کم مصرف شود)
روغن شلتوک برنج
روغن کنجد
روغن ذرت
روغن تخم کتان
روغن سویا
سویا – شیر سویا
دمکرده مریم گلی (یک قاشق غذا خوری در ۲ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه به آرامی بجوشانید و ۲ ساعت دم کنید با کمی عسل ، میل کنید.)

درمان موضعی

ورزش مرتب
ضماد گل سرشوی + عضض + عسل
ضماد برگ بارهنگ + سرکه سیب
ضماد برگ بارهنگ + بادرنجبویه + سرکه سیب
ضماد جو + پوست انار + پوست درخت گز (آسیاب کنید در کمی شیر بجوشانید – ۳ بار هر روز به مدت ۳ ساعت ضماد شود)
ضماد برگ به له شده + سیب قرمز با پوست رنده شده
ضماد کوکنار + گل ارمنی + شوکران کمی + روشوی + برگ اقاقیا + آب برگ بارهنگ
ضماد تخم خرفه تازه + آرد جو + سرکه سیب
ضماد روغن گل ۱۰ قسمت + زاج سفید ۱ قسمت – ۲ هفته روزی یک ساعت ضماد شود.

ضماد جوشانده برگ به

ضماد مازو + گل ارمنی + عسل

ضماد صمغ عربی + برگ اقاقیا

ضماد جوشانده پوست انار در سرکه سیب

ضماد جوشانده برگ سیب

ضماد آرد جو + پودر صدف سوخته + سرکه سیب

ضماد زیره سیاه آسیاب شده + سرکه

روزی ۳ بار با کیسه نرم و صابون خوب بشویید. چربی روی آن را بزدایید سپس با پارچه مرطوب ، تمیز کنید.

۵

بیماری های لگن

PID (PELVIC INFLAMMATORY DISEASE)

PELVIC DISORDERS

درد مزمن لگنی

سندرم دردهای مزمن لگن

CHRONIC PELVIC PAIN SYNDROME

التهاب لگن

PELVOSPONDLITIS

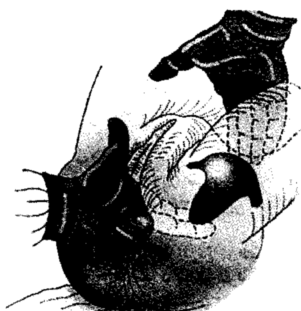
التهاب لگنی ستون مهره ها

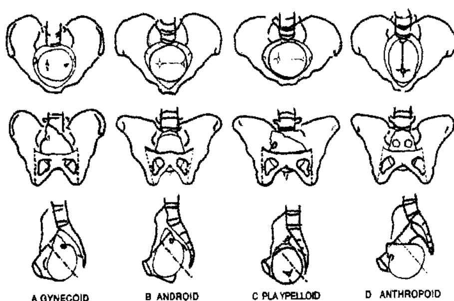
بیماری التهاب لگنی (PID) : عفونت لوله های فالوپ یا رحم است که یک بیماری مقاربتی نیست بلکه یک عارضه بیماری مقاربتی است.

۱۰ درصد زنان طی دوران حاملگی مبتلا به التهاب لگن می شوند.

۲۰ - ۱۰ درصد حملات اولیه PID به ایجاد بافت SCAR (جوشگاه) و امتداد لوله های فالوپ می انجامد که از شدت کافی برای ایجاد نازایی برخوردار است، عوارض دراز مدت دیگر بارداری خارج رحمی و درد مزمن لگنی می باشد. خطر ابتلا به این عوارض با التهاب عفونی واژن و استفاده از IUD و سیگار کشیدن بالا می رود. اغلب زنان زیر سن ۲۵ سال (خصوصاً از نظر جنسی فعال) را درگیر می کند. و اوج شیوع در ۳۰ سالگی

است . $\frac{1}{2}$ الی $\frac{1}{2}$ موارد از طریق جنسی منتقل می شود و بقیه به علت IUD می باشد. این بیماری یک بیماری بی سر و صدا و موذی است که در نیمی از تمام موارد اغلب علائم مشخصی بروز نمی دهد تا به مرحله جدی برسد و باعث ایجاد بافت SCAR (جوشگاه) ، در لوله های فالوپ می گردد و اغلب زنان به منظور کشف علت نازائی یا حاملگی خارج رحمی پی به بیماری خود می برند. و علت ۳۰ - ۱۵ درصد نازایی ها و $\frac{1}{2}$ حاملگی خارج رحمی به علت این بیماری است. درد لگن می تواند به صورت حاد مزمن (معمولاً بیش از ۳ ماه) یا راجعه باشد. این بیماری باعث افزایش رسوب ESR و افزایش گلبول های سفید در آزمایش می شود.





علل بیماری التهاب لگن :

۱ - عفونت مقاربتی و باکتری ها (گونوکوک که عامل سوزاک است و بیشتر تمایل دارد زنان فقیر را مبتلا کند و کلامید یا تراکومایس که بیشتر طبقه متوسط و مرفه را درگیر می کند.)

۲ - عفونت لگنی زنان

۳ - آندومتریوز - آندومتریوز مزمن

۴ – سرطان دهانه رحم

۵ – انقباض عضلات کف لگن

۶ – عوارض IUD

۷ – فیبروم (درد و فشار لگنی)

۸ – نارسایی متوسط کلیوی – پیلونفریت

۹ – شکستگی لگن زنان

۱۰ – نازائی

۱۱ – بعد از سقط جنین یا زایمان

۱۲ – سل

۱۳ – دیورتیکول پیشابراه

۱۴ – حاملگی نا به جا

۱۵ – درد تخمک گذاری

۱۶ – سنگ حالب یا سنگ کلیه

۱۷ – UTI (عفونت مجرای ادراری)

۱۸ – استفاده از دوش واژینال

۱۹ – سندرم تخمدان باقیمانده

۲۰ – بدخیمی های ژنیکولوژیک

۲۱ – سندرم احتقان لگن

۲۲ – چسبندگی ها

۲۳ – سندرم اورترال

۲۴ – سنگ های ادراری

۲۵ – کیست های آدنکسی – چرخش آدنکسی

۲۶ – تنگی سرویکس

۲۷ – پرولاپس رحم

۲۸ – دیورتیکولیت

۲۹ – انسداد روده

۳۰ – فتق

۳۱ – سرطان قولون یا رکتوم

۳۲ – سیستیت بینابینی

۳۳ – ساکر و ایلئیت

۳۴ – بورسیت تروکانتر

۳۵ – پارگی کیست تخمدان

۳۶ – فشار رحمی (آدنومیوز ، آندومتریت مزمن ، لیومیوم دژ نراتیو، پرخونی عروق لگن)

۳۷ – علل گوارشی (آپاندیسیت حاد ، کله سیستیت ، یبوست ، دیورتیکولیت ، سندرم روده تحریک پذیر ، بیماری التهاب روده ، نئوپلاسم ، زخم معده و دوازدهه ، انتروکولیت غشای کاذب).

۳۸ – دارو ها (ایبوپروفن ، نپروکسن سدیم ، مفنامیک اسید ، کترولاک ، ترامادول و ...)

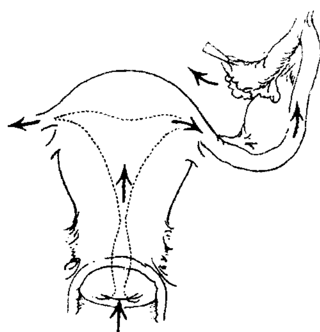
علل دوره ای درد مزمن لگن :

۱ – سندرم روده تحریک پذیر

۲ – سندرم باقیمانده تخمدان

۳ – سندرم پرخونی لگن

۴ – آدنومیوز



شکل ۶-۳۲ روش انتقال عفونت گونوکوکی لگن

۵ – آندومتریوز

علائم بیماری التهاب لگن :

۱ – درد شکم یا درد هنگام لمس شکم
۲ – حساسیت شدید گردنه رحم با تکان دادن آن
۳ – احتمال لمس توده
۴ – درد ناحیه لگن
۵ – سوزش ادرار
۶ – احساس اضطرار در دفع ادرار
۷ – تکرر ادراری
۸ – افزایش ترشحات مهبلی
۹ – اختلالات ادراری – تناسلی
۱۰ – اختلالات گوارشی
۱۱ – اختلالات اسکلتی – عضلانی
۱۲ – قاعدگی دردناک
۱۳ – تهوع
۱۴ – خستگی
۱۵ – عفونت به طرف بالا گسترش می یابد و مسیر مهبل ، رحم و لوله های رحم را طی می کند. (تخمدان ها نیز ممکن است درگیر شوند.)
۱۶ – افزایش C.R.P (پروتئین واکنشی C)
۱۷ – تب
۱۸ – حساسیت در ناحیه سرویکس (دهانه رحم)
۱۹ – افزایش گلبول های سفید

۲۰ – افزایش رسوب ESR

عوامل موثر در ایجاد پرولاپس احشای لگن

۱ - استحکام مادرزادی بافت همبند و عضلات

۲ - از دست رفتن استحکام بافت همبندی

۳ – آسیب بافتی طی زمان زایمان

۴ – زوال بافتی با افزایش سن

۵ – ترمیم ضعیف کلاژن

۶ – از دست رفتن عملکرد عضله بالا برنده مقعد

۷ – آسیب عصبی – عضلانی طی زایمان

۸ – بیماری های متابولیک موثر بر عملکرد عضلات

۹ – وجود بار اضافی بر سیستم حمایتی

۱۰ – بلند کردن اجسام سنگین به مدت طولانی

۱۱ – سرفه مزمن به دلیل بیماری مزمن ریوی

۱۲ – اختلال در تعادل میان قسمت های ساختمانی

۱۳ – تغییر در محور واژن به علت معلق شدن پیشابراه

۱۴ – عدم ترمیم مجدد لیگامان کاردینال - یوتروساکرال پس از هیسترکتومی (برداشتن رحم)

مضرات

سیگار کشیدن

فعالیت شدید

ایستادن طولانی مدت

ورزش سنگین

خم شدن

استفاده از گن یا زیر پوش تنگ یا رنگی یا غیر نخی

پریدن

گندم

جو

چاودار

قرص مخمر آبجو

ماء الشعیر

استفاده از شورت بیش از یک روز

شستن شورت با وایتکس

استفاده از جوراب شلواری

استفاده از دستمال توالت رنگی یا عطری

کورتون ها

غذاهای محرک

گرمی جات (تند یا شیرین)

ادویه جات (دارچین ، فلفل ها و ...)

سرکه

خردل

غذاهای آماده یا کنسروی

سس ها ، مایونز

رب

آب حاوی کلر

سایمتدین ، راینتدین

نان ها

پنیر

قارچ

قند – شکر (حداقل ۲ ماه مصرف نشود)

آنتی بیوتیک وسیع الطیف

مهار کننده های سیستم ایمنی

پودر تالک

خوراکی های کپک زده (مربا ، رب)

ترشیجات

زیتون سبز

حمام با آب گرم یا داغ

افزودنی های عطری در وان

الکل

آب میوه صنعتی

میوه های خشک – خشکبار

شیرینی جات

عسل

نشاسته با قند تصفیه شده (آرد سفید ، برنج سفید ، ماکارونی سفید)

بستنی

گوشت دودی

گیاهان خشک شده یا انباری

خامه ترش

کره

خربزه

گرمک

درمـــان (خوراکی)

آنتی بیوتیک های خوراکی

روزی یک کپسول امگا ۳ و ۶ با شربت آبلیمو تازه و عسل

بروملایین

کپسول پر شده صبر زرد فقط ۱ عدد بعد از ظهر با شربت آبلیمو تازه و عسل

حب (سیاهدانه و عسل) بین هر وعده غذایی ۲ عدد

سوسنبر

ذغال اخته

یک لیوان شیر سرد کم چرب + ۳ قطره آب لیمو تازه

ترب سیاه یا سفید (آب آن همراه با عسل آب)

قارچ ریشی

تمشک

تره

شلغم

پیاز نپخته - پیازچه

سیر

ماست + پونه + سیر + پیاز + خیار

بره موم *

روغن دانه شوید

گردو سیاه

گشنیز و ترخون همراه ناهار و شام

زردچوبه

سالاد (هویج + کلم بروکلی + روغن زیتون + سیر (کمی) + پیاز + جعفری

آرتیشو + گل کلم + کرفس)

خرما

انگور سیاه

توت فرنگی

موز

نسکافه با عسل

گیلاس آسرولا

روغن درخت چای

زردچوبه

عرق MITCHELLA

عرق گیاه دم شیر

عرق ریشه قرمز (CEONO THUS AMERILANUS)

عرق توتیا

عرق قسط بری

عرق (پوست درخت بید ۳ + پوست درخت سپیدار ۲)

عرق (برگ مریم گلی ۳ + برگ زوفا ۱)

عرق برگ درخت شاه بلوط یا بلوط

عرق (پونه ۵ + آویشن صغیر ۵ + گزنه ۷ + تخم شلغم ۷ + تخم ترب ۸ +

گل همیشه بهار ۸) *
عرق بولاغ اوتی
عرق بادرنجبویه
عرق گل همیشه بهار
عرق (چمن معطر ۳ + سرخار گل ۲)
عرق علف چای
عرق پودار کو
عرق برگ بید مجنون
عرق (رازیانه ۱ + سر خار گل ۳ + گل سوسن ۴ + برگ گزنه سفید ۲)
عرق گل سوسن
عرق (ساقه زیر زمینی مهر طلایی ۳ + ریشه کاسنی ۱)
عرق اسطوخودوس
عرق مرزنجوش وحشی
عرق برگ بابا آدم
تنتور کارتامس پرسیکا (BUTIAO)
تنتور حشیشه المبارکه
تنتور ریشه شب بو
تنتور زعفران
استفاده از قند زایلیتول بجای قند و شکر

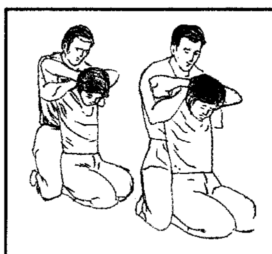
درمان موضعی

فعالیت جنسی طبیعی
حمام ته نشین با جوشانده اسطوخودوس - ۲۰ الی ۳۰ دقیقه

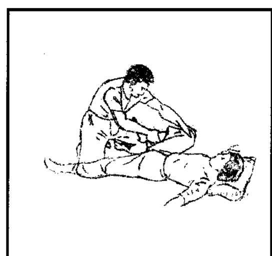
حمام ته نشین با جوشانده پالمارزا
حمام ته نشین با جوشانده برگ گزنه + برگ بلوط یا شاه بلوط
حمام ته نشین با جوشانده (مازو + گلنار + پوست انار + میوه بزرگ کاج + برگ شاه بلوط) مساوی *
حمام ته نشین با جوشانده (گل بومادران ۵ + برگ مریم گلی ۳ + گزنه ۲ + زاج سفید ۱)
حمام ته نشین با جوشانده پیچ امین الدوله
حمام ته نشین با جوشانده آقطی
حمام ته نشین با جوشانده (تخم حنظل ۱ + برگ گزنه ۲ + پیاز ۱ عدد خرد شده + پوست انار یک عدد کامل)
حمام ته نشین با جوشانده گل خزائی
حمام ته نشین با جوشانده پیاز ۱ عدد + سیر $\frac{۱}{۲}$ عدد.
حمام ته نشین با جوشانده (برگ مریم گلی + برگ تمشک + آویشن + سر شاخه فرندل) مساوی
حمام ته نشین با جوشانده سرکه سفید - یک استکان در ۵ لیتر آب گرم
شیاف واژینال درخت چای - ۲ قطره به مدت ۴ ساعت بماند.
شیاف واژینال روغن آویشن
شیاف واژینال زرده تخم مرغ محلی - برنجاسف - کمی صبر زرد
درآورن IUD (با صلاحدید متخصص)
فشار در انتهای انگشت سبابه و انتهای شست شما تلاقی می کند محل تلاقی استخوان دو انگشت.

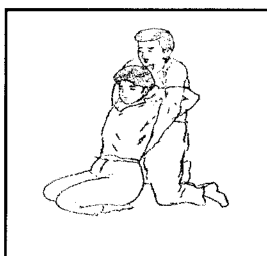
تمرینات خاص به منظور تسکین دردهای لگنی زنان و مردان

در مرحله بعد ، پس از آنکه بیمار در حالت خوابیده به پشت قرار گرفت پاهای او چندین مرتبه از بخش فوقانی استخوان ران، در لگن چرخانده و با حرکتی شوک مانند زانو کراکینگ می شود و سپس عضله های ران و ساق پا و اطراف کشکک زانو ماساژ می گیرند و مچ پا را با حرکتی چرخشی نرم کرده و نیز انگشتان جا می افتند.









۶

پستان — MAMMA (جمع : MAMMAE)

امراض و اختلالات پستان — MASTOPATHY

BREAST DISORDERS

پیش از شروع هر چرخه قاعدگی ، ترشح هورمون های استروژن و پروژسترون باعث احتباس مایع و رشد بافت پستان می گردد.
۲ – ۱ هفته پیش از قاعدگی پستان شروع به درد می کند.
زنان مبتلا به بیماری های پستان نباید از قرص کاشتنی جلوگیری از بارداری استفاده کنند. توجه داشته باشید $\frac{۱}{۵}$ توده های پستان ممکن است سرطانی باشد پس توجه به آن بسیار مهم است.
برای تشخیص ۱۰۰درصد بیماری های پستان ۳ آزمایش توام باید انجام گیرد.

۱ – ماموگرافی استاندارد

۲ – FNA (FINE NEEDLE ASPIRATION)

۳ – معاینه صحیح

آسپیراسیون توده پستانی : برداشتن سلول یا مایع از یک توده پستانی بوسیله سوزن و سرنگ

علائم توده در پستان : درد پستان – احساس توده در پستان – ترشح خونی از پستان

احتقان پستان در مادران شیرده : گاهی در ۴۸ – ۲۴ ساعت اول پس از زایمان به علت افزایش خون وریدی و لنفی و مایعات در بافت پستان ها ، پستان ها بزرگ و سفت می شوند که معمولاً پستان های پر خون می نامند که در بیشتر موارد همراه با درد شدید و تب همراه است تب به علت پرخونی پستان در دوران نفاس (۶ هفته اول زایمان) شایع است.

معاینه پستان توسط خود شخص (B.S.E)

پستان خانمها در طول زندگی دچار تغییراتی می شود. عواملی مثل حاملگی ، پیشگیری از حاملگی ، قاعدگی و بویژه سن ، همه در اندازه و قوام پستان موثرند. شما باید درک روشنی از این که پستانتان در نگاه و لمس چگونه باید باشد ، داشته باشید.

معاینه پستان توسط خود شخص نقش حیاتی در پیگیری و مراقبت از سرطان دارد ، چون ۹۰ درصد موارد سرطان پستان توسط خود خانمها کشف می شود.

عادت کنید پستان خود را هر ماه معاینه کنید. کلیه خانمهای بالای ۲۰ سال

باید این معاینه منظم را انجام دهند. این نکته که پستان ها بعد از آخرین قاعدگی معاینه شوند اهمیت دارد، زیرا میزان تورم پستان ها در این زمان حداقل است.

۱ . کار را با معاینه ظاهری شروع کنید. روبه روی آیینه بایستید و هر دو پستان را از نظر وجود موارد غیر عادی مثل ترشح از نوک پستان ، قرمزی ، پوسته پوسته شدن ، چروکیدگی یا فررفتگی پوست بررسی کنید. به خاطر داشته باشید که پستان ها نسبتاً قرینه اند.

۲ . دستها را پشت سر قفل کنید و آنها را به سمت جلو فشار دهید. به هر گونه تغییر در شکل و نمای پستان ها دقت کنید.

۳ . سپس دستها را محکم روی استخوان لگن قرار دهید و کمی به طرف جلو و به سمت آیینه خم شوید و مورد فوق را تکرار کنید.

۴ . سپس قوام هر پستان را معاینه کنید. بسیاری از خانمها ترجیح می دهند این کار را در حمام انجام دهند، زیرا انگشتها روی پوست لیز و صابونی بهتر می توانند بلغزند و بافتهای زیرین را لمس کنند. بازوی چپ خود را بلند کنید. از سه یا چهار انگشت دست راست خود برای معاینه کامل پستان چپ استفاده کنید. این عمل را از کناره خارجی و با فشار روی پستان و حرکت انگشتها به شکل دایره ای کوچک روی پوست کل پستان آغاز کنید. بتدریج به سمت نوک پستان بروید. به ناحیه بین پستان و زیر بغل به طور خاص دقت کنید. هر گونه توده غیر عادی در زیر پوست را مورد توجه قرار دهید. این مراحل را در مورد پستان راست نیز اجرا کنید.

۵ . نوک پستان هر دو طرف را به آرامی فشار دهید و به ترشحات آن دقت کنید.

۶ . یک بالش بین شانه های خود قرار دهید و دراز بکشید. ابتدا بازوی چپ

خود را بالای سر ببرید و مرحله چهارم را تکرار کنید. دراز کشیدن باعث می شود که قسمت های تحتانی پستان خود را راحت تر لمس کنید.

سعی کنید به این نکته پی ببرید که هر پستان در لمس چگونه است. توجه داشته باشید که تا حدودی برجسته و ناهموار بودن بافت پستان طبیعی است ولی ایجاد تغییر در قوام عادی پستان ها باید مورد توجه قرار گیرد. به تغییراتی که نسبت به ماه قبل به وجود آمده است ، دقت کنید. به هر توده ضخیم یا سخت شده ای که به اندازه نخود است توجه خاص کنید.

قرص کاشتنی جلوگیری از بارداری

اختلالات پستان	علل
فرورفتگی نوک پستان	التهاب مجاری شیری در پشت نوک پستان
عدم رشد کافی پستان زنان	بلوغ – سرطان پستان – علل هورمونی
خشکی و پوسته پوسته شدن نوک هر دو پستان	اگزما – بیماری PADGET
گود افتادن پستان یا نوک آن	کاهش حالت ارتجاعی رباط های نگهدارنده آنها در اثر بالا رفتن سن – تومور (غده) در بافت پستان
تغییر جای نوک پستان به طرف خارج	سندرم FLEISHER
رنگین شدن نوک پستان	بیماری آدیسون (کم کاری قشر فوق کلیه)
توده های پستان	فیبر آدنوم – نکروز چربی – گالاکتوسل – اکتازی مجرا – آبسه – غده لنفاوی واکنشی – لیپوم – غده / کیست سبابه – سرطان پستان – هیپرپلازی اتی پیکال
تجمع (گلوله شدن) شیر نوک پستان (= احتقان شیر)	عدم تخلیه کافی پستان (در زنان زائو) – لباس زیر تنگ

اختلالات ترشحات پستان	علل
ترشحات پستان	تغییرات هورمونی - قرص جلوگیری - شروع دوران یائسگی - هورمون درمانی - داروهای ضد افسردگی - داروهای کنترل فشار خون
ترشحات خونی پستان	پاپیلوما (نوعی غده خوش خیم) - سرطان پستان
ترشحات زرد ، قهوه ای ، سبز غلیظ	عفونت پستان - ماستیت حاد (عفونت حاد پستان)
ترشحات شفاف آبکی یا خونی	تورم خوش خیم پستان
ترشحات شیرین خونی	سه ماهه سوم بارداری
	اول دوران شیردهی
	ترشحات خونی پستان در سنین بالاتر از ۳۵ سال دیده می شود، هر چه سن پایین تر باشد ، احتمال بدخیمی ها افزایش می یابد.
ترشحات نوک پستان شیری	اواخر بارداری ، شیر دهی ، بلوغ، افزایش پرولاکتین
ترشحات نوک پستان چرکی	ماستیت - آبسه پستان
	TB (نادر)
ترشحات نوک پستان زرد مایل به سبز	اکتازی مجرا - بیماری فیبروزکیستیک
ترشحات نوک پستان حاوی رگه های خونی	کارسینوم داخل مجرایی - پاپیلوم داخل مجرایی - بیماری PADGET

مضرات

استفاده از گن یا لباس زیر تنگ

شستن سینه - خشکی هاله دور نوک پستان

درمـــــان (خوراکی)

منابع ویتامین E

جوشانده برگ و ریشه بادآورد ($\frac{1}{2}$ مشت در ۲ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه به آرامی بجوشد - خاموش کنید تا حداقل یک ساعت دم بکشد - صاف کنید با کمی عسل ۲ نوبت در روز میل کنید) ـ بی حسی پستان.

داروی DANAZOL - بزرگی پستان (زیر نظر متخصص مصرف شود) - جوشانده اسکوواین - زخم نوک پستان

کپسول پر شده (صبر زرد آسیاب شده ۱ قسمت ، جوش شیرین ۲ قسمت) روزی ۱ عدد.

جوشانده پره های داخل فلوس ۶۰ + ترنجبین ۷۰ + گل محمدی ۵ + گل بنفشه ۲۰ + گل نیلوفر ۱۰ + روغن بادام شیرین ۱۵ + عناب تازه ۱۵ عدد + سپستان ۱۰ عدد) - واحد ها به گرم می باشد.

همه را به مدت ۳۰ دقیقه به آرامی بجوشانید و خاموش کنید تا ۲ ساعت دم بکشد - صاف کنید و در یخچال نگهداری کنید - صبح و عصر یک قاشق مربا خوری میل کنید.

دمکرده (تخم رازیانه ۵ + تخم شنبلیله ۵ + شبدر قرمز ۳ + تخم هویج ۲)

قرص جلوگیری (کیست درون پستان) باید زیر نظر متخصص مصرف شود.

هموپاتی :

ترشحات چرکی سوزاننده نوک پستان	PHOSPHALUS 6 C
تورم پستان قبل از قاعدگی یا در تمام طول نیمه دوم قاعدگی	LAC CANINUM 12C
	هر ۴ – ۳ ساعت یکبار
کیست سفت و دردناک پستان خارش دار به همراه یا درد در نوک پستان قبل یا بعد از قاعدگی وخیم می شود.	CONIUM 6C
	دو روز در هفته به مدت چند ماه
توده آبی مایل به قرمز پستان گاهی همراه با داغ شدن	IODUM 6C
	هر ۴ – ۳ ساعت یکبار
سوزش و درد پستان پس از شیردهی	SULPHUR 6C – 1
	هر ۴ – ۳ ساعت یکبار
	SILICEA 6C – 2
	هر ۴ – ۳ ساعت یکبار
توده پستان قبل از قاعدگی نزد زنان سینه بزرگ	CALC CARB 6C
	هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

درمـــان موضعی

احتقان پستان مادران شیرده :

پیشگیری :

تخلیه پستان از شیر بعد از هر تغذیه نوزاد

کوتاه کردن فواصل شیردهی

پوشیدن سینه بند مناسب

از مکیدن پستان توسط نوزاد در زمان احتقان ، خودداری شود و با دست شیر را تخلیه کنید و با قاشق به نوزاد دهید.

درمان :

تخلیه شیر پستان مادر با کمک شیردوش (بعضی متخصصان توصیه می کنند سینه دردناک را به نوزاد بدهید تا به تخلیه آن کمک کند)
دفعات و زمان شیردهی را بیشتر و طولانی تر کنید ، اگر سینه تخلیه نشود، احتمال عفونت وجود دارد با هر شیردهی وضعیت فیزیکی نوزاد را تغییر دهید تا فشار به قسمت های مختلف سینه وارد شود در فواصل شیردهی از کمپرس گرم استفاده کنید.
شستشو با جوشانده بومادران (یک مشت در ۲ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده و صاف کنید) – زخم پستان
ضماد پوست درخت بید آسیاب شده + سرکه سیب – ورم پستان ضماد ریشه تازه بان– زخم پستان
شستشو با اسید بوریک سپس پیه بز یا لانولین بمالید – زخم سر پستان.
کمپرس با جوشانده رازیانه ($\frac{1}{2}$ سیر در یک لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده) و ۲۰ دقیقه کمپرس شود . – احتقان پستان و شیر بند آمده در پستان.
مالش با موم عسل ذوب شده + روغن گل بنفشه - احتقان پستان و شیر بند آمده در پستان.
ضماد جوشانده نعنا تازه - احتقان پستان و شیر بند آمده در پستان.
کمپرس آب سرد ۵ دقیقه سپس چغندر در زودپز پخته شده را خمیر کنید و کمی خمیر داخل نان و باقلا پخته و روغن کنجد روزی ۳ بار هر بار ۲۰ دقیقه کمپرس کنید.
- پیوسته کمپرس گرم نمایید اگر شیر در پستان مانده باشد و ورم نداشته باشد از ضماد زیر استفاده کنید : آرد باقلا + آرد جو + آب

گشنیز + نبات + سفیده تخم مرغ.

ضماد (آرد باقلا ۵۰ قسمت + تخم بادروج ۲۵ قسمت + جوشانده برگ ریحان تازه یک مشت) ۳۰ دقیقه الی یک ساعت *

ضماد آرد باقلا + پیه اردک

ضماد دمکرده گل خطمی (یک مشت در ۱/۵ لیوان آب ½ ساعت دم کنید.)

۷

تخمک گذاری (اوولاسیون)	OVULATION
عدم تخکم گذاری	ANOVULAR MENSTRUATION
تقویت تخمدان ها	OVARY
اختلال در تخمک گذاری	OOPHARON
توقف تخمک گذاری	
سندرم اشتین لونتال	

تخمدان ها : اندام هایی هستند که در لگن و در ۲ طرف رحم قرار گرفته اند و بوسیله خرطوم هایی به رحم متصل شده اند.

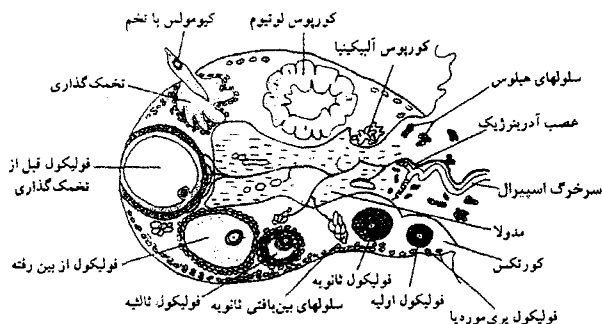
وظیفه تخمدان ها :

۱ – تولید هورمون های تنظیم عادت ماهیانه

۲ – تخمک گذاری در هر بار قاعدگی

L . H (هورمون لوتئینی) : هورمون بازدارنده تخمک

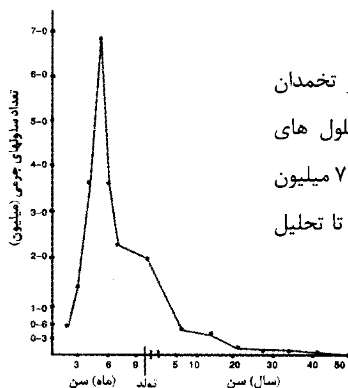
F.S.H (هورمون محرک فولیکولی) : هورمون انگیزاننده تخمک



شکل ۱ – خلاصه معماری تخمدان انسان طی سالیان تولید مثلی. فولیکول ، جسم زرد و سلول های بین بافتی در قسمت کورتکس تخمدان قرار دارند در حالی که سلول های هیلوس و اعصاب و رگ های اسپرال در قسمت مدولا قرار گرفته اند.

علائم اختلال تخمدان ها : سرخی پوست – لک صورت

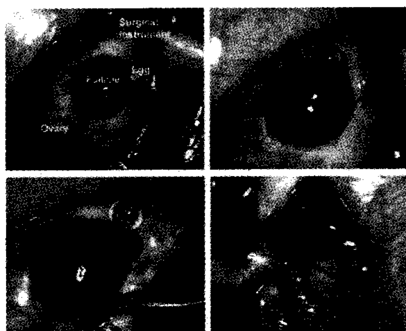
علل عدم تخمک گذاری : سندرم STEIN – LEVEN THAL که به علت تحریک فراوان تخمدان ها توسط LH است. – سندرم تخمدان پلی کیستیک. هر ماه یکبار یک تخمک در مدت ۱۴ روز در داخل فولیکول خود به بلوغ می رسد و از هر تخمدان رها می گردد و از تخمدان وارد لوله های رحم می شود که به این فرآیند تخمک گذاری می گویند.



شکل ۲ – تغییرات در تعداد سلول های جرمی در تخمدان انسان طی سالیان متمادی در زندگی انسان ، سلول های جرمی از دوران جنینی با نزدیکی تولد از ۶۰۰ هزار تا ۷ میلیون افزایش می یابد و از تولد تا ۵۰ سالگی از ۲ میلیون تا تحلیل رفتن کامل کاهش تدریجی دارند.

عوارض برداشتن تخمدان ها : اگر در سن یائسگی باشد مسائل زیادی را ایجاد نمی کند ولی قبل از یائسگی عوارض شبیه علائم یائسگی مانند پوکی استخوان ، چروک پوست و غیره را ایجاد می کند که باید هورمون درمانی توسط متخصص صورت گیرد.

برای اولین بار در تاریخ پزشکی ، تصاویر زنده ای از تخمک گذاری انسان تهیه شد.



این تصاویر به طور کاملاً اتفاقی و در حین انجام یک عمل جراحی روتین بدست آمده است. دکتر Donnez متخصص زنان زایمان در حین یک عمل هیسترکتومی این عکس ها را تهیه کرده است. این تصاویر در شماره اخیر مجله New Scientist magazine چاپ شده است.

پیش از این فقط از نمونه های حیوانی فیلم تهیه شده بود.

مضرات

(ضد تخمک OVICIDE)

ماری جوآنا

NSAIDS ها (داروهای ضد التهاب غیر کورتونی)

استرس

کمبود (ویتامین های $B_{۱۲}$ – D – کلسیم)
غذای چرب
چربی های حیوانی
کافئین (قهوه)
سس ها
غذاهای حاضری
هورمون های جنسی مردانه
قند – شکر
الکل

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های $B_{۶}$ – $B_{۱۲}$ – D – E – کلسیم
آنتاگونیست ها – بالا برنده کیفیت تخمدان ها
تنظیم کننده های کبد (مانند عرق کاسنی ، آب هویج + کرفس – روغن زیتون + جوشانده تخم خار مریم ، جوشانده ریشه بابا آدم ، جوشانده قاصدک، ریواس ، خیسانده آلو و تمرهندی در عرق کاسنی)
فراسیون سفید (۳۰ گرم در ۴ لیوان آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده و ۲ ساعت دم کنید با عسل در طول روز بنوشید.)
مریم گلی (یک قاشق غذا خوری در ۲ لیوان آب ۲ دقیقه جوشانده و یک ساعت دم کنید)
گل صد تومانی ۵ + شیره شیرین بیان ۱
آرتیشو
تخم پنج انگشت (یک قاشق غذا خوری در ۲ لیوان آب ۳ دقیقه

جوشانده و ۲ ساعت دم کنید و با عسل بنوشید)
داروی کلومیفن (زیر نظر متخصص)
دمکرده (فراسیون سفید ۴ + ریشه سنبل ختائی ۳ + سوسنبر ۳ + مریم گلی ۱)
کوهوش سیاه (در طول بارداری ممنوع است)
جوشانده برگ توت PARTRIDGE ($\frac{1}{2}$ مشت در ۲ لیوان آب ۱۰ دقیقه بجوشانید)
سیب زمینی هندی وحشی
ریشه بابا آدم ($\frac{1}{2}$ مشت در ۲ لیوان آب ۱۲ دقیقه جوشانده و ۳ ساعت دم کنید)
ژل رویال
عسل
روغن نخل اره ای همراه سالاد ها میل کنید.
شکوفه شبدر صورتی
بابونه گاوی (یک قاشق غذا خوری بازاء هر لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده و ۲ ساعت دم کنید)
ریشه TRUE UNICORN ($\frac{1}{2}$ مشت در ۲ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده و ۱۰ ساعت دم کنید - صاف کنید)
عرق یا جوشانده گزنه
هلونیاس
یونجه STAND BURY
جوز هندی همراه با ۴ برابر عسل - روزی یک قاشق مربا خوری
گشنیز

مربا بالنگ

عرق بادرنجبویه روزی ۳ استکان

زاج

نمک دریایی

دمکرده گل و برگ افنان سر

عرق بومادران

دمکرده (بومادران ۲ + بابونه رومی ۱ + پوست بید سفید ۱ + گل همیشه بهار ۲ + برگ مو قرمز ۲ + مورد ۲)

عرق تارونه - روزی ۲ استکان

عرق (بومادران ۴ + رازیانه ۲ + شبدر قرمز ۲ + تخم شنبلیله ۳ + یونجه ۱) روزی ۳ استکان در فواصل روز

تخم مرغ آب پز

خاویار

حب (زنجبیل + عسل) بین هر وعده غذایی ۱ عدد

درمـــان موضعی

تنقیه با جوشانده ریشه سنبل رومی ($\frac{1}{2}$ مشت در ۱/۵ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده و خوب صاف شود) - تشنج تخمدان ها

پودر میوه زبان گنجشک - اختلالات تخمدان ها

شیاف واژینال

۸

ترشحات زنانه

ترشحات سفید زنانه (لکوره) LEUKORRHEA

سیلان ابیض METRORRHEA

سیلان رحم SHOW

ترشحات واژینال

ترشحات غیر طبیعی رحم

ترشحات سفید زنانه : مایع شیری رنگ و چسبناک مهبلی که از اغلب زنان دفع می شود و بسیار ناراحت کننده است و با عفونت دستگاه جنسی و افت سطح نیروی حیاتی بستگی دارد و یبوست این ناراحتی را تشدید می کند و این ترشح ناشی از ترشحات منعقد شده دهانه رحم و سلول های اپیتلیال که معمولاً قبل از خونریزی قاعدگی افزایش می یابد می باشد.

مقدار جزئی ترشحات مهبل ، طبیعی است حتی ترشحات زیاد ناشی از تولید مخاطی گردن نیز در بعضی زنان طبیعی و بدون

خطر می باشد ولی اگر ترشح غیر عادی همراه با خارش باشد ، احتمال زیاد دچار عفونت مهبلی شده اید و از شایع ترین آن عفونت مخمر (کاندیدا آلبیکانس یا مونیلیا) است. واژن دارای PH اسیدی همراه با اپی تیلیوم ضخیم استروژنی است.

SHOW : پیدایش ترشح خونی مهبل پیش از دردهای زایمان (انقباضات رحمی)

علائم ترشحات واژن : گاه بدون علائم خاص می باشد.

۱ – افزایش حجم ترشح

۲ – تغییرات در رنگ ، بو ، قوام ترشح

۳ – دهانه رحم به رنگ توت فرنگی

۴ – گنوره کلومیدیا (گاه همراه با درد لگن ، درد قاعدگی و درد هنگام نزدیکی)

۵ – BV (با بوی ماهی مشخص می شود)

۶ – خارش و التهاب و قرمز شدن ناحیه

۷ – واژینیت آتروفیک (کاهش نرم شدن ناحیه هنگام نزدیکی همراه با یا بدون درد هنگام نزدیکی سوزش ادراری به علت بافت اورترال آتروفیک)

۸ – بیماری ها (غدد بارتولن ، مجرای غدد اسکن ، دهانه رحم و رحم)

نوع ترشح	علل
ترشحات مهبل زیاد ولی طبیعی	در زمان تخمک گذاری و قبل از قاعدگی - زمان ایجاد شهوت - زمان حاملگی
ترشحات غیرطبیعی با عوامل غیرعفونی	مواد شیمیایی محرک (مانند خوش بوکننده ها) - محرک های مکانیکی مانند مواد بیگانه و ضربه - حالات تباه کننده مانند التهاب مربوط به سال های پیری
ترشحات غیرطبیعی دارای عوامل عفونی	باکتری ها (مانند هموفیلوس) ، قارچ ها (مانند کاندیدازیس) - انگل ها (مانند کرمک) - پروتوزوئرها (مانند آمیب) - دیابت
ترشحات مهبل زیاد	نزدیکی زمان تخمک گذاری ، داروهای ضدبارداری خوراکی - ایجاد شهوت - زمان حاملگی - عفونت ها - واژینوز باکتریال - تریکوموناس - کلامیدیا - گونوره - هرپس تناسلی - بدخیمی ها (سرویکس ، آندومتر) - اکتریپیون سرویکس ، اختلال در فلور طبیعی واژن (رشد زیاد کاندیدا آلبیکانس) با واکنش التهابی (واژینیت آترونیک) - جسم خارجی (نصب دیافراگم ، تامپون ، سوآپ) - سرطان گردن رحم - بیرون زدگی سرویکس - درماتیت مهبل - عفونت آمیزشی (کلامید یا تراکوماتیس، نایسریا، گنوره آ، تریکوموناس واژینالیس) - کاندیدا (بیشتر در نتیجه استفاده قبلی از آنتی بیوتیک ، دیابت کنترل شده و حاملگی ایجاد می شود) - واژینیت آترونیک (در زنان یائسه شایع است)- کاهش استروژن
ترشحات سفید	ورم رحم - مسمومیت عمومی دستگاه تناسلی به علت سوء تغذیه که اغلب نیز نتیجه یبوست است- سرمازدگی- ناتوانی معده - التهاب لگن (ترشح موکوسی و چرک مانند از سرویکس) - برفک مهبل (ترشحات پنیری سفید رنگ و غلیظ) - کمبود مس - لنفاتیسم عفونت کاندیدائی (ترشح محرک دلمه ای سفید) - عفونت رحم - عفونت لوله خارجی رحم - وارد شدن چیز عفونی به داخل رحم - آلودگی آلت مرد

نوع ترشح	علل
ترشحات زرد رنگ با بوی ماهی	عفونت باکتریایی
ترشحات زرد مایل به سبز آبکی کف دار	تریکومونیازیس - بجا ماندن تامپون یا کلاهک ضد بارداری عفونت سرویکس یا واژن (معمولاً به علت آلودگی آلت مرد)
ترشحات زرد چرکی	عفونت تریکومونائی - عفونت رحم
ترشحات محرک سبز کف آلود	سرطان رحم - سرویسیت - واژینیت
ترشحات خونی	
ترشحات غیر طبیعی و عفونی توام با احساس کسالت و تب و لرز	افتادن خود به خود IUD
ترشحات رقیق سفید یا زرد رنگ دختران بالای ۹ سال (سن بلوغ)	افزایش فعالیت هورمونی هنگام بلوغ که جای نگرانی نیست
ترشحات رنگی	فیبروزکیستیک

مضرات

یبوست

کمبود (ویتامین P - منگنز - مس - نقره - طلا)

نان سفید

شکر - قند

نوشابه های تجارتی

غلات تصفیه شده

خامه

غذاهای چرب

چربی های حیوانی

غذاهای آماده یا کنسروی

چای پر رنگ

الکل

استفاده از گن یا لباس تنگ

شستن آلت با فشار آب

پاک یا خشک کردن آلت با دستمال رنگی

درمـــــان (خوراکی)

منابع ویتامین های (A – B_2 - B_6) - E (بخصوص ترشحات رنگی) – F – P

منابع (مس * - روی – منگنز)

آب شارژ شده (نقره + طلا + مس)

نمک کالی سولف (سولفات پتاسیم)

فلاونوییدها

رفع یبوست (مثلاً با خوردن آلو ، افزایش میوه جات یا سبزیجات)

جوشانده یا عرق فراسیون * (روزی ۳ استکان در فواصل روز)

جوشانده میوه مورد (یک مشت در ۴ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده- صاف کنید ، روزی ۲ لیوان)

جوشانده ریشه جعفری (یک مشت در ۲ لیوان آب ۱۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۲ لیوان)

جوشانده گزنه سفید (یک مشت در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده تخم جعفری (۲ قاشق غذا خوری در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده تاجریزی پیچ ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید روزی ۳ لیوان)
جوشانده ریشه نیلوفر آبی (یک مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده رزماری (یک مشت در ۴ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۴ لیوان)
جوشانده هزار چشم ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده سر شاخه گلدار فرندل ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۳ قیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده سر خار گل (اِکی نِی ژیا) (۱ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده پوست درخت زرشک ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده برگ تمشک (یک مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده آویشن (یک مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده گل آویز ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده گل بابونه ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)
جوشانده میوه آکاسیا معطر ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده

– صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده گل بومادران (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده برگ علف زرد (نصر) (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه و پوست شیشعان (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده پوست یا برگ بلوط (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده حشیشه المبارکه (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۷ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده بذر ریحان (۲ قاشق غذا خوری در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده سنبل طیب (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۶ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده هزار دانه (ترشحات پس از زایمان) (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۷ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده سر شاخه گلدار زیبا (بومی تبریز) (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده (هفت بند ۳ + گل محمدی ۴) (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ناخنک (۲ قاشق غذا خوری در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه سنبل ختائی ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده پیرو ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده کیسه کشیش ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه علف نقره ای افراشته ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه توت فرنگی ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده سر شاخه دم اسب ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۷ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده برگ سیاوشان ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۶ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریوند ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده تاجریزی پیچ ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده میوه گردو (۵ عدد در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده راسن – ترشحات به علت لنفاتیسم یا ورم رحم ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده قره قاط ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف

کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده انجبار ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه پنیرک ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده تخم ترشک ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده گیاه لیکی آمریکائی – ترشحات پس از زایمان ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده قسط شیرین همراه با برنج پخته یک قاشق بزرگ (۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه سرخس ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه توت الثعلب ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده حشیشه الملوک ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده میوه سرو کوهی ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه خطمی ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۳۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده پوست جوان درخت زبان گنجشک ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده پوست هاماملیس * (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده انجبار (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۷ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده پیچ اناری گل درشت (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۸ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده زیره سبز (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده پوست و برگ درخت پسته (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده انیسون (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه ترشک (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده گل همیشه بهار (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده ریشه ذرت (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده تخم هویج (۲ قاشق غذاخوری در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده میوه برگ بو (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۷ دقیقه جوشانده – صاف کنید ، روزی ۳ لیوان)

جوشانده لیمو دارو (۱/۲ مشت در ۳ لیوان آب ۸ دقیقه جوشانده – صاف

کنید ، روزی ۳ لیوان)
گرد نرلوئی – ترشحات زیاد پس از زایمان
زدوار ۰/۵ گرم همراه با گلاب
دمکرده افسنطین (یک قاشق غذا خوری در ۳ لیوان آب ۴۰ دقیقه دم کنید)
دمکرده گل اقاقیا ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده سر شاخه گلدار غافث ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده گیاه پای شیر ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده گلنار ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده برگ و تخم جعفری ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده چای سبز ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب $\frac{۱}{۲}$ ساعت دم کنید)
دمکرده ترشک ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب $\frac{۱}{۲}$ ساعت دم کنید)
دمکرده علف چای ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب $\frac{۱}{۲}$ ساعت دم کنید)
دمکرده گل لامیون ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب $\frac{۱}{۲}$ ساعت دم کنید)
دمکرده برگ پیچک صحرائی ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب $\frac{۱}{۲}$ ساعت دم کنید)
دمکرده ریوند ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده زوفای داروئی ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده (بادرنجبویه ۳ + برگ اوکالیپتوس ۱ + گزنه سفید ۴) * ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲ ساعت دم کنید)
دمکرده گل شقایق نعمان – (یک قاشق غذا خوری ۲۰ دقیقه دم کنید)

دمکرده ریشه زنجبیل - ترشح به علت تریکو مونا واژینالیس (یک قاشق چای خوری در یک لیوان آب ۳۰ دقیقه دم کنید با کمی عسل بنوشید)

مغز گردو

پرتقال

آب لیمو تازه

سماق

حب (مقل ازرق ۳۰ + مرمکی ۱۰ + پوست هلیله زرد ۲۰) روزی ۲ الی ۵ حب در فواصل بین وعده های غذایی

ریواس

کاهو

پودر زنجبیل

گلابی

تنتور جلبک دریایی

تمشک

جعفری

مربا بالنگ

مربا تمشک

شیر شتر

لیمو شیرین صبح ها

به

میوه جات تازه

صمغ خار مغیلان

گلاب

(بابونه + زیره سیاه (هر یک ۵) + عودا الطیب ۱۰ + ریشه انجبار ۳۰) به مدت ۳ دقیقه بجوشانید و ۲ ساعت دم کنید صاف نمایید و روزی ۲ لیوان با کمی عسل میل کنید.

توجه : می توانید چند ریشه یا چند برگ را با یکدیگر به نسبت های مورد نظر عرق گیری کنید و بنوشید.

هوموپاتی :

ترشحات کم رنگ مایل به سفید : HELONIAS

هر ۱۲ ساعت یک قرص حداکثر تا ۳ روز

هر ۴ – ۳ ساعت یکبار NATMUR 6X

درمان موضعی

پیاده روی

شیاف واژنی ابرون صغیر

شیاف واژنی میوه بلوط آسیاب شده + سفیده تخم مرغ

شیاف واژنی سعد کوفی

شیاف واژنی بلوط کوبیده

شیاف واژنی نخود تفت داده + حنا

شیاف واژنی برگ درخت همیشه جوان

شیاف واژنی میوه بلوط + سفیده تخم مرغ

پنبه آغشته به پوست انار خشک آسیاب شده

پنبه آغشته به عصاره درخت زیتون

هنگام نزدیکی نشاسته آسیاب شده بپاشید.

قرص عصاره چای درختی در مهبل هنگام شب

قرص (سکبینج ۷ + شیر خشک ۳) در مهبل هنگام شب

پاشیدن گرد (مورد + گلنار + مازو)

پاشیده گرد حنا + نخودچی

حمام ته نشین با جوشانده گل اقاقیا

حمام ته نشین با جوشانده لیمو دارو

حمام ته نشین با جوشانده آویشن

حمام ته نشین با جوشانده برگ گردو

حمام ته نشین با جوشانده پوست سبز گردو

حمام ته نشین با جوشانده برگ درخت چای

حمام ته نشین با جوشانده چوب چشم خروس

حمام ته نشین با جوشانده دارواش

حمام ته نشین با جوشانده پوست درخت چنار

حمام ته نشین با جوشانده برگ مورد + برگ سرو یا میوه سبز کاج کوبیده

(هر یک ۲۵۰ + جفت بلوط ۵۰ + مریم گلی ۱۰۰)

۸ قاشق غذاخوری در ۶ لیتر آب جوشانده – صاف نمائید و گرم گرم استفاده کنید.

شستشو با جوشانده علف چای (با کمک دوش واژینال)

شستشو با جوشانده مازو

شستشو با جوشانده گل اسطوخودوس

شستشو با جوشانده گل سرخ

شستشو با جوشانده محلول سرکه سیب

شستشو با جوشانده گل همیشه بهار

شستشو با جوشانده پوست انار *

شستشو با جوشانده مورد و کمی زاج سفید

شستشو با جوشانده سنجد تلخ

شستشو با جوشانده لوبیا سبز

شستشو با جوشانده نعنا تازه + کندر + سداب + پوست انار + مرزنجوش

شستشو با جوشانده دانه شنبلیله

شستشو با جوشانده آویشن

شستشو با جوشانده پوست ریشه درخت انبه

شستشو با جوشانده (آویشن ۵ + گل سرخ ۱ + مریم گلی ۳) به مدت ۷ روز سپس از شیاف زیر استفاده کنید :

(تخم پودر شده + انزروت + تخم شوید + سماق + عود هر یک ۵) پیه مرغ ۳

شستشو با جوشانده (برگ گردو + تخم خشخاش + گل ارمنی + مازو + پوست انار + پوست بلوط + میوه کاج سبز خرد شده) *

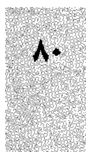
شیاف ابرون کبیر هنگام شب

شیاف زیتون هنگام شب

شیاف فرفیون هنگام شب

شیاف گل همیشه بهار هنگام شب

دود عود هندی زیر دامن


٨٠

۹

ترک پستان

BREAST CRACK

شقاق سر پستان

زخم سر پستان

علل ترک خوردن نوک پستان :

۱ – عدم قرار گرفتن نوک پستان هنگام شیر دادن به نوزاد

۲ – مکیدن پستان به مدت طولانی توسط نوزاد

۳ – خشک شدن نوک پستان ها (در اثر شستن زیاد یا ...)

۴ – شستن پستان و تمیز کردن آن با الکل یا مواد ضد عفونی قوی

۵ – لباس های نامناسب (تنگ ، زبر)

درمـــان (خوراکی)

مایعات بیشتر استفاده کنید.

جوشانده عناب (یک مشت در ۴ لیوان آب به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید، خاموش کنید – با فشار دادن در توری ، عصاره آن را خوب خارج کنید و بنوشید)

آب زرشک

هومopathی : SEPIA 6C هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

درمـــــان موضعی

چرب کردن با روغن های گیاهی (لانولین ، روغن سویا ، روغن بادام شیرین ، روغن گلپر ، روغن گل خطمی سفید * ، روغن کرچک و ...)

مالش با محتویات داخل کپسول ویتامین E که با سوزن زدن خارج شده *

مالش با محتویات داخل کپسول امگا - ۳

مالش با روغن سرو کاد ۲ قسمت + گلیسیرین ۳۰ قسمت + روغن بادام شیرین ۴ قسمت)

مالش با جوشانده صاف شده یک حبه سیر رنده شده در یک لیوان روغن زیتون

مالش با جوشانده تاجریزی سیاه($\frac{1}{2}$ مشت در ۱/۵ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده)

مالش با روغن سبز (بُم ترانکیل) وسط روز سپس با محلول اسید بوریک بشویید.

مالش با جوشانده میوه و ریشه خارخاسک (یک مشت در ۱/۵ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده)

مالش با روغن بادام شیرین اکسیژنه شده

مالش با جوشانده بومادران ($\frac{1}{2}$ مشت در ۱/۵ لیوان آب ۶ دقیقه جوشانده)

مالش با کرم کاکائو

مالش با عصاره الکلی (سر شاخه شاهدانه ۰/۶ گرم + تانن ۱ گرم + گلیسیرین ۱۰)

مالش با لعاب خیسانده اسفرزه (۱۲ ساعت)

مالش عسل + روغن بادام شیرین (مساوی)

مالش روغن سنا

مالش لعاب اسفرزه و کتیرا (۱۲ ساعت خیسانده)

مالش اسید بوریک گرم

مالش با روغن گل بنفشه و کتیرا

مالش با روغن برزک + لعاب به دانه + آب بادمجان که هنگام پخت بیرون می آید.

مالش با آب لیمو تازه + آب کلم برگ

مالش با لعاب به دانه

مالش با دمکرده گل خطمی

مالش با جوشانده پوکه درخت بید آسیاب شده + سرکه سیب

مالش جوشانده گل و برگ بنفشه

مالش جوشانده برگ بومادران (یک مشت در ۲ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده)

مالش با کلم بنفش رنده شده در آب لیمو تازه

مالش با خیسانده سبوس گندم

مالش با جوشانده برگ فلفل بری سه رنگ ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۱/۵ لیوان آب ۶ دقیقه به آرامی بجوشانید)

مالش با کره کاکائو ۷ قسمت + روغن بادام شیرین ۵ قسمت + اکسید دوزنگ ۰/۱ + برات سدیم ۰/۱ + اسانس برگاموت ۳ قطره

مالش روغن حنا + سرکه سیب (کمی) + نمک (کمی)

مالش با روغن کرچک ۳ + سرکه سیب ۱

مالش با لعاب به دانه + عسل + روغن کنجد

مالش با پماد کالاندولا

مالش با عسل + روغن بادام شیرین

مالش با تنتور حسن لبه

مالش با روغن برگ نارون *

مالش با محلول اسید بوریک بشویید سپس پیه بز بمالید

مالش با عرق آویشن + کمی عسل

ضماد جوشانده گلبرگ سوسن ۱ قسمت + روغن زیتون ۲ قسمت

ضماد برگ گل بنفشه

ضماد جوشانده آویشن

ضماد سرخاب کوهی

ضماد صمغ عربی + سفیده تخم مرغ

ضماد برگ سگ زبان

ضماد ریشه سگ زبان

ضماد مورد

ضماد مخلصه

ضماد تخم شنبلیله آسیاب شده + کتیرا + شیر چوب

ضماد گل همیشه بهار

ضماد ریشه گون

ضماد گل پنیرک + نشاسته

ضماد تخم ریحان آسیاب شده + لعاب به دانه

ضماد ساقه زیر زمینی مهر طلایی

ضماد سنفیتون

ضماد گل کلم

ضماد انجیر + سرکه کهنه

ضماد گل پامچال

ضماد ریشه سریش
ضماد آرد باقلا + سکنجبین
ضماد آرد باقلا + برگ ریحان + روغن کنجد
ضماد تخم کتان + سرکه سیب
ضماد کرفس چرخ کرده
ضماد برگ مازو
ضماد گل خطمی سفید *
ضماد برگ تازه ریحان + گلاب
ضماد کندر + کتیرا + عسل
ضماد برگ لبسانه
ضماد سبوس پخته گندم
ضماد شیره خرفه + سرکه سیب
ضماد آرد باقلا + پیه مرغ
ضماد آرد جو + آرد باقلا + سرکه سیب + کمی عسل
ضماد پودر باقلا + آرد جو + نعنا تازه + سرکه سیب
ضماد نعناع تازه + عسل
ضماد مویز + چغندر پخته + کلم بنفش
کمپرس گرم جوشانده رازیانه
کمپرس گرم جوشانده ریشه سگ زبان
کمپرس گرم عدس جوشانده در سرکه سیب و آب
کمپرس گرم جوشانده برگ کلم بنفش
کمپرس گرم روغن هویج
کمپرس گرم جوشانده گل سوسن در روغن زیتون

کمپرس گرم تخم رازیانه + کمی عسل اضافه شده

پماد (عصاره راتانیا ۱ گرم + روغن بادام شیرین ۴ گرم + روغن کاکائو ۲۰)

۱۰

تنظیم قاعدگی (رگل) MENSTRUAL REGULATION

قاعدگی نامرتب (نامنظم)

تنظیم قاعدگی

بی نظمی قاعدگی

تنظیم رگل

قاعدگی بی قاعده

رگل نامرتب

به منظور اطلاعات کافی درباره قاعدگی به بخش « قاعدگی » مراجعه کنید.

علل قاعدگی نامرتب (بی نظمی قاعدگی) :

۱ - اختلال در مکانیسم فیدبک هیپوتالاموس

۲ - پرکاری یا کم کاری غده تیروئید

۳ - کمبود آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن

۴ - پر کاری فوق کلیه - یا کاهش ذخیره غده فوق کلیه

۵ – سرطان اپی تلیال تخمدان

۶ – کمبود استروژن (در خانم های لاغر)

۷ – افزایش هورمون ها (در خانم های چاق که ممکن است زنگ خطر سرطان رحم باشد)

۸ – رژیم لاغری سریع

۹ – عفونت

۱۰ – فیبرویید

۱۱ – استروژن

۱۲ – قرص جلوگیری از بارداری – چسب جلوگیری از بارداری

۱۳ – شیمی درمانی

۱۴ – داروهای دوپینگ

۱۵ – سندرم بروز صفات مردانه

۱۶ – تغییر شرایط محیط

۱۷ – چاقی

۱۸ – انحراف لگن به سمت راست

۱۹ – سل روده

۲۰ – سندرم تخمدان پلی کیستیک

۲۱ – سیگار حاوی حشیش

۲۲ – آندومتریوز

۲۳ – کمبود روی

۲۴ – نازایی

۲۵ – کمبود کلسترول مضر (LDL)

۲۶ – تومور هیپوفیز

۲۷ – پر شیری (هیپر پرولاکتینمی)

۲۸ – افزایش P.S.H (که منجر به یائسگی زودرس می شود)

۲۹ – بی اشتهایی عصبی

۳۰ – حاملگی کاذب

۳۱ – اضطراب

۳۲ – یائسگی زود رس

۳۳ – تومورهای ترشح کننده آندروژن

۳۴ – پرکاری سورنال

۳۵ – سل (مانند سل روده)

۳۶ – بیماری های ضعیف کننده طولانی

۳۷ – داروها (داروهای موثر بر هورمون ها ، قرص جلوگیری از بارداری ، دوپینگ و ...)

۳۸ – تغذیه نامناسب

۳۹ – عدم تحمل گلوتن

۴۰ – پولیپ رحم یا زهدان

آزمایشات لازم به منظور تشخیص علت قاعدگی نا منظم :

LH، FSH، پرولاکتین ، TSH

مضرات

توجه : مواد خوراکی زیر در صورت مصرف کم مفیدند ولی زیاده روی در مصرف آنها مضر است.

استروژن

فلزات سنگین (جیوه ، سرب ، بیسموت و ...)

فعالیت سنگین در ۳ روز اول قاعدگی

قرص جلوگیری از حاملگی

رازیانه

زیره ها

سویا - روغن سویا - شیر سویا

شیرین بیان

موز

ترخون

خرفه

سیب زمینی

زرده تخم مرغ

کباب پستان

شیر (زیاده روی)

آناناس

توت فرنگی

غوره

ماء الشعیر

شبدر صورتی

کرفس

تخم هویج

چربی های حیوانی (در تشکیل شدن استروژن نقش به سزایی دارند)

مریم گلی

رازک
جوانه ها (زیاده روی)
پوست مرغ یا ماهی
استحمام در سه روز اول قاعدگی

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های : A – گروه B – C – E
منابع : آهن ، روی
سبزیجات و میوه جات تازه
کلروفیل مایع
برگ جعفری
تمشک
آنغوزه
سیاه دانه
زردچوبه *
تارتارات آهن و پتاسیم ۰/۵ گرم + زعفران ۰/۵ گرم + پودر دارچین ۲ گرم – روزی ۴ بار مصرف شود. *
زعفران سائیده و دم کرده – روزی ۲۰ الی ۴۰ قطره
وانیل
کپسول گیاهی X ۲ – K (هر ۸ ساعت ۱ عدد)
مربا زردآلو – زرد آلو
مویز سیاه با کمی شربت آبلیمو تازه و عسل
انگور سیاه *

چای زنجبیل

چای دارچین

ترخون (کم)

پونه

BAMIANA

کپسول پر شده ثعلب روزی ۱ عدد

میوه سیاه تیس را بکوبید ، هسته در آورید ، ۴ -۳ روز بگذارید بماند تا تخمیر شود - صاف کنید ، میل کنید.

سیر

صمغ عربی + کتیرا

کپسول روغن گل مغربی ۲ - ۱ عدد در روز

هویج

آب زرشک

ماست شیرین کم چرب + سیر

۲۵ گرم ریشه خطمی خرد شده اضافه کرده و ۱۵ دقیقه بجوشانید - خاموش کنید ، ۳۰ گرم سنبل طیب آسیاب شده اضافه کنید و بگذارید خوب دم بکشد. سپس به ترکیب (آنغوزه ۳ + زرده تخم مرغ ۱) اضافه کرده ، کم کم میل کنید. *

مغز بادام بو نداده و آسیاب شده + کنجد سفید (پوست گرفته آسیاب شده) (مساوی) + عسل + یک زرده تخم مرغ

تنتور برگ گیاه زلف پیر رسمی - روزی ۲ قطره با آب *

ابهل آسیاب شده + عسل - روزی یک قاشق مربا خوری

زنجبیل (کم)

یک قاشق غذا خوری روغن بادام شیرین قبل از خواب

شوید (کم)

شربت خاکشی

خرما

روغن زیتون

فلفل ها (کم)

۲۰ الی ۳۰ میخ آهنی معمولی را بشویید در یک سیب قرمز فرو کنید تا صبح بماند صبح میخ ها را در سیب دیگر فرو کنید و سیب اول را میل کنید. ❋

هورمون درمانی (زیر نظر متخصص)

هوموپاتی : CALCAREA CACHOONIA

عرق برنجاسف

عرق تخم شنبلیله ۳ + تخم کتان ۱

عرق ناخنک ۲ + ریشه درخت شاه توت ۵ + کاکنج ۳

عرق ناخنک ۲ + بادرنجبویه ۷ + کاکنج ۳

عرق مریم نخودی ۴ + گل بومادران ۱ + کاکنج ۳

عرق تخم یونجه (با نبات یا عسل)

عرق (برگ تمشک ۵ + برگ انار ۳)

عرق سیزاب

عرق مشک بو

عرق اسطوخودوس

عرق آویشن

عرق گزنه

عرق پوست درخت فندق

عرق گل پنج انگشت

عرق گیاه پای گرگ + ریشه علف خر (مساوی)

عرق گل لادن

عرق گل و میوه نسترن

عرق گل همیشه بهار

عرق (برگ تمشک ۷ + گل همیشه بهار ۵ + بهار نارنج ۳ + برگ مو ۷ + بادرنجبویه ۵ + کاکنج ۵ + برگ گزنه ۴ + برگ درخت بلوط ۳ + گل خطمی ۶ + تخم رازیانه ۲)

عرق (DONG QUAI + کوهوش سیاه + برگ توت PARTRIDGE) مساوی *

به همراه ویتامین های B_6 و E

عرق سنبل ختائی

عرق برگ انار

عرق افسنطین (کم)

عرق ریشه علف خر

عرق ریشه اسارون

عرق گل خطمی + برگ گزنه *

عرق گل اسطوخودوس

عرق کیسه کشیش

عرق اورس

عرق مریم گلی + مریم نخودی (هر یک ۳۰) + هوفاریقون + گل همیشه بهار + گل اسطوخودوس + برگ گزنه + کاکنج + شاهتره(هر یک ۲۰) + ریشه برگ کاسنی + بادرنجبویه + تخم ریحان (هر یک ۳۰) - ۳ روز مصرف شود.

عرق (بادرنجبویه ۵ + تخم شاهی ۳ + کاکنج ۳ + برگ گزنه ۲ + شاهتره ۳)
عرق علف چای
عرق گل ریواس
عرق گز انگبین
عرق زنیان
عرق ریشه زنبق
عرق ریشه انجبار
عرق برگ و شاخه فراسیون
عرق (گیاه پای گرگ ۵ + کاکنج ۳ + برگ تمشک ۷ + تخم یونجه ۹)
عرق ریشه درخت انجیر
عرق برگ درخت بید مشک
عرق مرزنجوش
عرق رازیانه (کم)
عرق برگ به
عرق (گل بومادران ۳ + آویشن ۴ + برگ تمشک ۷ + تخم یونجه ۹ + برگ جعفری ۶ + رزماری ۲ + گز علفی ۵)
عرق گل و برگ خاکشی
عرق تخم شاهی
عرق برگ انجیر *
روزه گرفتن
۳ روز اول قاعدگی حتماً استراحت کنید و کمتر تحرک نمایید.
۱۰ روز اول قاعدگی از برداشتن وزنه های سنگین یا فعالیت شدید و کار خسته کننده بپرهیزید.

درمان موضعی

کمر را با بستن پارچه خوب گرم نگه دارید (۱۰ روز اول قاعدگی)

شستشو با دوش واژینال با محلول پرمنگنات دو پتاس رقیق - روزی ۲ بار

عطر بادرنجبویه

عطر گلاب

عطر شمعدانی

عرق مریم گلی

عرق برنجاسف

سنگ ماه *

۱۱

خشکی رحم	VAGINAL DRY
خشکی مهبل	VAGINAL DRYNESS
خشکی واژن	COLPOXEROSIS
سختی رحم	
خشکی غیر طبیعی مهبل و فرج	

خشکی واژن در دوره یائسگی ارتباط مستقیم با کمبود ترشح هورمون های بدن دارد ، جداره واژن دارای غددی است که در اثر ترشح هورمون ها تحریک می شود و باعث ترشح مایع می شود. هنگامی که سطح استروژن بعد از یائسگی کاهش می یابد ، جدار نازک و خشک می شود ، دهانه رحم دیگر ترشحات مخصوص قبل از یائسگی را ندارد و لذا مقاربت ، دردناک می شود.

علل خشکی واژن :

۱ – آنوره

۲ – سندرم شوگرن (در اثر اختلال عملکرد غدد داخلی که از علائم آن

خشکی دهان و چشم است)

۳ – یائسگی

۴ – فعالیت جنسی کم

۵ – کاهش سطح استروژن

مضرات

شستشو با صابون های عطری یا رنگی

استفاده از کاغذ توالت معطر یا رنگی

استعمال سیگار

آبرون صغیر

استفاده از پماد روغنی (وازلین ، کره کاکائو و ...)

خانواده کلم

سبوس گندم

شلغم

کمبود (ویتامین B_6 یا کلسیم)

قند – شکر

آلبالو

گیلاس

تاموکسی فن

ورزش شدید یا خسته کننده

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین های (A – E – C) - فسفر

کپسول امگا - ۳ و ۶ - صبح ۱ عدد
منابع استروژن طبیعی
سویا - روغن سویا - شیر سویا
شربت بنفشه
شیره شیرین بیان
ماء الشعیر
شوید
شربت گل نیلوفر (با عسل) به همراه گلاب و شیر
ترخون
روزی ۲/۵ گرم میخک آسیاب شده هر روز در کپسول خالی پر کنید و پس از قاعدگی میل کنید *
عرق رازیانه
آب هویج
آبغوره
مرکبات
کیوی
سیب قرمز
نسکافه
عرق زیره ها روزی ۲ استکان
روغن تخم کتان
عرق مریم گلی - روزی ۲ لیوان
زرده تخم مرغ
عسل

فیبرها

کباب پستان

شنبلیله

درمـــــان موضعی

شستشو با لعاب (قدومه و تخم خربزه آسیاب شده)

چکاندن محتویات کپسول و ویتامین E (سوزن بزنید و فشار دهید)

در رحم

مالش ژل آلوورا (صبر زرد)

فعالیت جنسی مرتب

کرم استروژن

پیش از نزدیکی ، از نرم کننده محلول در آب استفاده شود.

استفاده از صابون با PH متعادل (یعنی PH_7)

حمام ته نشین با جوشانده اقحوان صغیر (یک مشت در ۲ لیوان آب ۵ دقیقه بجوشانید و ۲ ساعت دم کنید – صاف کنید به لگن تا نیمه پر شده آب ولرم اضافه کنید.)

پنبه آغشته به خیسانده (زعفران کمی + روغن کنجد ۵۰۰ + روغن زیتون ۱۰۰) پس از ۵ روز خیساندن – صاف نمایید.

پیاده روی هر شب حدود ۳۰ الی ۴۵ دقیقه *

مالش روغن کرچک به دیواره رحم

تمرینات تنفسی و یوگا

مالش روغن بنفشه

مالش روغن کدو تنبل و پیه مرغ

مالش تخم مرغ + لعاب به دانه

مالش روغن کدو تنبل

انگشتر اوپال آتشی

انگشتر عقیق آتشی

۱۲

خونریزی بعد از مقاربت

HEMORRHAGE AFTER SEXUAL INTERCOURSE

خونریزی بعد از نزدیکی

POST INTERCOURSE HEMORRHAGE

علل خونریزی بعد از نزدیکی :

۱ – مقاربت خشن

۲ – آسپرین

۳ – داروهای رقیق کننده خون

۴ – قرص جلوگیری از بارداری

۵ – پولیپ خوش خیم گرده رحم

مضرات

رقیق کننده های خون

مرکبات (زیاده روی)

ادویه جات (بجز زردچوبه)

غذاهای آماده یا کنسروی

گوجه فرنگی - رب گوجه فرنگی

تمشک

آلبالو

توت فرنگی

پیاز

زرشک

هندوانه

ماء الشعیر

خیار

کیوی

ذغال اخته

گلابی

انجیر

انار

روغن آفتابگردان

سیر

چای (سیاه - سبز - ترش)

مرزه

نعنا

ترخون

طالبی

ناخنک

دانه خلر

NSAIDS (داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی)

آبغوره

میوه های ترش

درمـــان (خوراکی)

کپسول امگا ۳ و ۶ یک عدد صبح

منابع ویتامین K – آهن – لسیتین + ویتامین E

عرق یونجه

کباب گوشت قرمز

سیر (کم)

تخم مرغ آب پز

جین سینگ

عرق بابا آدم - روزی ۲ استکان (صبح – عصر)

آب به

کشک

جوشانده برگ بومادران ($\frac{1}{2}$ مشت در ۲ لیوان آب ۱۰ دقیقه بجوشانید و ۲ ساعت دم کنید صاف کنید با کمی عسل بنوشید)

میوه بلوط

جوشانده زرد آلو یا زردآلوی تازه

برگه زرد آلو

مویز

انگور سیاه

صبر زرد – یک تکه کوچک همراه آب
جمار (شیرابه جوانه نوک درخت خرما)
اسفناج تازه
کاهو
عرق گزنه فقط ۲ استکان
سماق قهوه ای
آب کله پاچه
جوشانده برگ مو قرمز
آب زرشک
تره
حمام ته نشین جوشانده گل همیشه بهار (یک مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه بجوشانید ، صاف کنید در ½ لگن آب ولرم اضافه شود)

درمان موضعی

حمام ته نشین با دمکرده (گل خطمی ۲۰ + زرد چوبه ۱۰ + برگ مورد آسیاب شده ۱۰ + ۱ حب سیر خرد شده) در ۳ لیوان آب جوش ۲ ساعت دم کنید ، صاف کنید و یک قاشق چایخوری آبلیمو تازه به½ لگن آب ولرم اضافه کنید)
حمام ته نشین با جوشانده برگ یا پوست سبز گردو (یک مشت در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانده – صاف کنید به ½ لگن آب ولرم اضافه کنید.)
حمام ته نشین جوشانده پوست انار آسیاب شده (یک مشت در ۳ لیوان آب به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید ، خاموش کنید ½ مشت چای

سبز و یک قرص کوبیده آهن اضافه کرده یک ساعت صبر کنید - صاف کنید و به $\frac{1}{2}$ لگن آب گرم اضافه کنید)

حمام ته نشین (برگ درخت زیتون ۵ + پوست درخت بلوط ۴ + پوست انار آسیاب شده ۳ + گندم نیمکوب ۴) در ۳ لیوان آب به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و ۲ ساعت دم کنید ، صاف کنید یک قرص آهن را بکوبید در آن حل کنید و به $\frac{1}{2}$ لگن آب ولرم اضافه کنید.

۱۳

خونریزی پس از یائسگی

POST MENOPAUSE HEMORRHAGE

خونریزی یائسگی

MENOPAUSAL HEMORRHAGE

علل خونریزی پس از یائسگی :

۱ – کیست تخمدان

۲ – فیبروییدها

۳ – استرس

۴ – رشد اضافی بافت درون زهدان

۵ – خونریزی مثانه یا راست روده

۶ – استروژن خارجی (۵۰ درصد)

۷ – آندومتریت و واژینیت آتروفی (۳۰ درصد)

۸ – سرطان آندومتر (۱۵ درصد)

۹ – پولیپ آندومتر یا سرویکس (۱۰ درصد)

۱۰ – هیپرپلازی آندومتر (۵ درصد)

۱۱ – سرطان سرویکس (دهانه رحم) ۱۰درصد

۱۲ – سارکومای رحم (۱۰درصد)

۱۳ – کارنکول مجرا (۱۰درصد)

۱۴ – ضربه (۱۰درصد)

استروژن

مضرات

سویا – شیر سویا – روغن سویا

شیرین بیان

شوید

جین سینگ

استعمال سیگار

کلسیم (زیاده روی)

ویتامین B_6 (دوز بالا)

عسل (زیاده روی)

ژل رویال

فیبرها (زیاده روی)

سنگ عقیق آتشی

سنگ اوپال آتشی

سنگ هیاسنت

رازیانه

کباب پستان

زیره

ترخون

زرده تخم مرغ

توت فرنگی

غوره

ماء الشعیر

مریم گلی

تخم هویج

جوانه ها

تخم کتان

سیب زمینی

نخود

لپه

لوبیا

شبدر قرمز

ساقه کرفس

گل ساعتی

انار وحشی

ساسافراس

خرفه

موز

درمـــان (خوراکی)

دمکرده مریم گلی ($\frac{1}{2}$ مشت در ۴ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده و ۱ ساعت دم کنید ، صاف نمایید ۴ نوبت بنوشید.)

دمکرده کیسه کشیش ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب به مدت ۵ دقیقه به

آرامی بجوشانید و حداقل ۲ ساعت دم کنید – صاف نمایید ۲ نوبت در روز)

دمکرده بداغ ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه به آرامی بجوشانید ، یک ساعت دم کنید – صاف کنید در طول روز بنوشید.)

دمکرده علف هفت بند ($\frac{1}{2}$ مشت در ۳ لیوان آب به مدت ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشانید ۴ ساعت دم کنید صاف کنید در طول روز بنوشید.)

عرق گزنه آبی – روزی ۳ استکان در فواصل روز

۱٤

خونریزی (غیر طبیعی) رحم	METROPATHIA
خونریزی زهدان	COLPORRHAGIA
خونریزی غیر طبیعی واژینال	METRORRHAGIA
خونریزی مهبل	DUB
خونریزی های نامنظم رحمی	
خونریزی اختلال عملکردی رحمی	
خونریزی غیر عفونی رحم	
زخم رحم	

منوراژی : از دست دادن بیش از cc ۸۰ خون در هر پریود

MENORRHAGIA = DYSMENORRHEA

متروراژی : خونریزی در بین قاعدگی / لکه بینی

METRORRHAGIA

هیپومنوره : قاعدگی های بطور غیر معمولی خفیف

HYPOMENORRHEA

پلی منوره : فواصل قاعدگی کمتر از ۲۱ روز باشد.

POLYMENORRHEA

الیگو منوره : دوره قاعدگی بیشتر از ۳۵ روز باشد.

OLIGOMENORRHEA

علل خونریزی های (غیر طبیعی) رحم (PHIMIC) :

۱ – خونریزی های ناشی از حاملگی (تهدید به سقط ، حاملگی خارج از رحم ، مول (بچه خوره))
۲ – خونریزی ناشی از پاره شدن پرده بکارت
۳ – خونریزی واژن ناشی از یائسگی (به علت کاهش استروژن)
۴ – زخم و پولیپ دهانه رحم
۵ – سرطان دهانه رحم یا ضایعات پیش سرطانی
۶ – فیبروم و سرطان جسم رحم
۷ – عفونت رحم ، لوله ها و تخمدان ها
۸ – آندومتریوزیس (جایگزینی مخاط یا آستر رحم از لگن در جای غیر طبیعی)
۹ – وسایل درون رحمی (مانند IUD)
۱۰ – هورمون ها (قرص جلوگیری از بارداری ، تزریق آمپول های جلوگیری از بارداری و کپسول های زیر پوستی (NORPLANT))
۱۱ – اختلال در انعقاد خون (یعنی بعد از خونریزی دستگاه تناسلی به علت اختلال در سیستم انعقادی ، خونریزی ، بند نمی آید)

۱۲ – بیماری کبدی

۱۳ – لوسمی (سرطان خون)

۱۴ – بیماری های تیروئید (مانند کم کاری غده تیروئید)

۱۵ – بیماری های غدد فوق کلیه (یا مصرف کورتون در بعضی بیماری ها)

۱۶ – رژیم شدید لاغری

۱۷ – ضربه

۱۸ – دیابت

۱۹ – هموفیلی

۲۰ – کیست تخمدان – عدم معالجه آن

۲۱ – التهاب (سرویکس ، واژن ، آندومتر)

۲۲ – نئوپلاسم ترومبوپلاستیک (در ۳ ماهه اول حاملگی)

۲۳ – عدم تخمک گذاری

۲۴ – حاملگی

۲۵ – تحلیل بافت رحم

۲۶ – لیومیوما

۲۷ – داروها (ضد انعقادها ، آسپرین : ... HRT , OCP)

۲۸ – علل هورمونی (بیماری های تیروئید ، پر شیری ، عدم تخمک گذاری مزمن ، سندرم تخمدان پلی کیستیک ، حوالی یائسگی و ...)

خونریزی اختلال عملکردی رحمی: خونریزی به علت عواملی غیر از اختلالات آناتومیک لگن ، حاملگی ، خونریزی دهنده ، غده دورن ریز یا درمان داروئی است و به عللی همچون تغییرات هورمونی ، سیستم تناسلی به سادگی قابل ارزیابی نیستند ، این حالت شایع ترین شکل خونریزی واژینال غیر منظم است.

علل شایع خونریزی اختلال عملکردی رحمی : دوره های بدون تخمک گذاری همراه با منارک و یائسگی.

علائم اختلال عملکردی رحمی :

۱ – خونریزی منظم ، شدید و طولانی مدت
۲ – خونریزی نامنظم با تکرار بیشتر از خونریزی معمول و میزان منظم جریان خون
۳ – خونریزی طولانی مدت و یا شدید با فواصل متناوب و نا منظم
۴ – خونریزی منظم و تکرار بیشتر از ۲۱ روز
۵ – خونریزی برای مدت کمتر از ۳۵ روز و حداقل یک بار در هر ۶ ماه
۶ – عدم خونریزی بیش از ۶ ماه
۷ – لکه بینی
۸ – خونریزی حداقل ۱ سال پس از یائسگی

مضرات

آسپرین
داروهای ضد انعقاد خون
آمپول تزریقی NET
میوه های ترش
ذغال اخته
کیوی
زرشک (زیاده روی)
سماق (زیاده روی)

مرکبات

ادویه جات (بجز زردچوبه)

غذاهای آماده

پردنیزولون

هپارین

دپو – پroوورا

تاموکسی فن

درمان (خوراکی)

ویتامین C + آهن - K

برگ کلم بنفش

میوه بلوط

به

صمغ درخت گردو

مغز هسته هلو

انبه

توت کاغذی

زعفران (کم)

مغز گردو

زرد آلو

کاهو

اسفناج تازه همراه چند قطره آب لیمو

مویز همراه چند قطره آب لیمو

ازگیل

تره

جوشانده اگیر ترکی (یک قاشق غذا خوری در ۲ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده)

جوشانده تمام بوته تمشک (خصوصاً گل ها) (یک بوته در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه جوشانده)

جوشانده ریشه پاپایا ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۴/۵ دقیقه جوشانده)

جوشانده پوست درخت انبه ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده علف هفت بند ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده مغز و پوست شاه بلوط هندی ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۱۰دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده شنگ ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده به لیمو ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده برگ موقرمز* ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده سوسن زرد ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۶ دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده ژرانیوم ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه به آرامی بجوشد)

جوشانده (سداب ۷ + ابهل ۱)

جوشانده تخم تره + مورد (مساوی)

جوشانده آویشن (مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده شود)

جوشانده ریشه گل صد تومانی ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۳۰ دقیقه جوشانده شود)

جوشانده هسته انبه ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۱۵ دقیقه جوشانده شود)

جوشانده ریشه انبه هندی ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۳۰ دقیقه جوشانده شود)

جوشانده (کیسه کشیش ۱ + برگ زیتون ۳) ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۱۵ دقیقه جوشانده شود)

تنتور ساقه زیر زمینی مُهر طلائی (روزی ۸۰ قطره در فواصل روز)

تنتور پوست بداغ (روزی ۵۰ قطره در فواصل روز)

حب (گل ارمنی + گل داغستان + پادزهر معدنی) مساوی - روزی یک حب بین ناهار

عرق یونجه * هر ۲ ساعت یک لیوان

عرق گزنه * هر ۴ ساعت یک لیوان

جوانه یونجه *

ملاس سیاه - روزی ۲ بار هر بار یک قاشق مربا خوری

کباب جگر همراه چند قطره آب لیمو تازه

آب ترب سیاه یا سفید با کمی عسل که قبلاً در آبجوش حل کرده اید.

پاچه - آب کله پاچه *

فلفل قرمز (کم مصرف شود)

تخم کتان پوست گرفته (سفید)

روغن تخم کتان

دمکرده دم اسب ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۲ لیوان آب ۴۰ دقیقه دم کنید)

دمکرده گلنار ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه دم کنید.)

دمکرده بوته زعفران (یک بوته در ۲ لیوان آب ۲۰ دقیقه دم کنید.)

سماق (کم مصرف شود)

زرشک (کم مصرف شود)

عسل
فلفل فرنگی
عصاره کیسه کشیش ۱۰ گرم + اکسیر گاروس ۲۵ + شربت ساده ۱۵۰ میلی لیتر
در فواصل قاعدگی یک قاشق سوپخوری هر ۲ ساعت یکبار مصرف کنید.

زخم رحم

قلیانی کننده های خون (مرکبات ، میوه های ترش ، تمشک ، آلبالو ، کاهو ، مایعات زیاد ، سماق ، آب زرشک و ...)
سردیجات (ترش یا بیمزه مانند مرکبات و خیار و گوجه فرنگی ، ماء الشعیر ، آب هندوانه و ...)
حب (تخم خیار + تخم خربزه + تخم کدو تنبل + تخم خشخاش + صمغ عربی + نشاسته + کتیرا + اصل السوس) (مساوی) + روغن کنجد و موم عسل - روزی ۷ - ۵ حب همراه با مخلوط مساوی عرق کاسنی و شاهتره

درمـــان موضعی

شستشو با جوشانده برگ درخت زیتون (یک مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه بجوشانید) - صاف کنید با کمک دوش واژینال استعمال شود.
شستشو با پوست بلوط (مانند روش بالا)
شستشو با جوشانده گندم نیمکوب - زخم رحم
شستشو یا جوشانده میوه سرو
بخور برگ مریم گلی زیر دامن

شیاف واژنی صمغ درخت زیتون - زخم رحم
شیاف واژنی (زعفران $\frac{۱}{۲}$ مثقال در یک استکان روغن کنجد + روغن زیتون به مدت ۵ روز خیسانده - ۳/۵ گرم استعمال شود سپس موم عسل را ذوب کنید و با مغز استخوان مخلوط و شیاف واژنی نمایید)
شیاف واژنی پوست درخت بلوط آسیاب شده + عسل
شیاف واژنی (صمغ زیتون ۱ + پوست انار ۲ + چای سبز ۱ + $\frac{۱}{۲}$ قرص آهن)

۱۵

درد پستان
MAMMALGIA

ماستالژی
MASTALGIA

حساسیت پستان ها
THELALGIA

BREAST TENDERNESS

علل درد پستان خانم ها : غیر طبیعی بودن هورمون هائی است که قاعدگی را تنظیم می کند – سندرم پیش از قاعدگی (خصوصاً نوع H) – اختلالات قاعدگی – چربی ها – استروژن – استرس – کافئین – التهاب بافت پستانی در اثر عفونت – بزرگ شدن پستان هنگام شیر دهی – سرطان سینه – کمی استفاده از اسیدهای چرب ضروری (مانند امگا – ۳) – نکروز چربی – درد دوره ای پستان – بدخیمی ها – تغییرات سطح هورمون ها و عدم تعادل استروژن یا پروژسترون.

نوع درد یا حساسیت پستان	علل
درد به همراه سفت و دردناک شدن هر دو پستان	قاعدگی
درد نوک پستان همراه با بزرگ شدن زهدان	کمبود منگنز
درد یک پستان به همراه سوزش ، درد ضربه ای همراه با سوزن سوزن شدن پیوسته و متناوب	بالا و پایین رفتن میزان هورمون های استروژن و پروژسترون – پایین آمدن اسیدهای چرب گامولئیک – التهاب اتصالات دنده ای و جناغ سینه یا عضلات دردناک دنده ها – پوشیدن لباس زیر یا گن تنگ – کیست یا آبسه در بافت سینه که احتمالاً در طی دوره حاملگی یا بعد از زایمان به وجود آمده و در بعضی زنان همزمان با شروع هورمون درمانی مبتلا به این درد می شوند یا مصرف قرص جلوگیری از بارداری.
حساسیت پستان ها	سندرم پیش از قاعدگی – داروها – وسایل جلوگیری از بارداری استعمال سیگار – آنتی بیوتیک – عفونت
حساسیت و قرمزی پستان	

مضرات

کرست یا گن یا لباس زیر تنگ

چربی های حیوانی

سس ها

غذاهای حاضری و ساندویچ ها

منابع استروژن

شوید

سویا – روغن سویا – شیر سویا

کافئین (قهوه)

ادویه جات (خصوصاً از ۷ الی ۱۰ روز پیش از قاعدگی)

داروهای مدر

نمک

شکلات

مواد گوشتی

نوشیدنی های تجاری

بستنی

مسکن ها

کمبود GLA (گامالینولئیک اسید)

جین سینگ

شنبلیله

کباب پستان

ماء الشعیر

قطره VITAGNUS

میوه فلفل بری

انیسون

جوانه ها

ساقه کرفس

زیره

موز

شیرین بیان

درمـــــان (خوراکی)

منابع ویتامین های A – گروه B – C – E
املاح : ید – سلنیم – کلسیم – منیزیم – منگنز (درد نوک پستان)
کپسول امگا – ۳ و ۶ (صبح یک عدد) و قرص مخمر آبجو ۱ عدد
غذاهای فیبری
کاهو
کپسول گل مغربی
شبدر تازه یا یونجه
پوست سبز گردو با ماست
مدرجات طبیعی (هندوانه، خیار، عرق خار شتر، ...)
جوانه گندم
کباب جگر
هویج
پیاز قرمز
مرکبات
شیر هویج
عسل
سیر ۱ عدد در روز
روغن کنجد
مغزها (پسته ، بادام ، ....)
دمکرده گل مینا ($\frac{۱}{۲}$ مشت در ۲ لیوان آب ۳ دقیقه جوشانده و یک ساعت دم کنید ، صاف کنید با کمی عسل ۲ نوبت در روز)

دمکره کاکل ذرت (یک مشت در ۳ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده و خاموش کنید تا ۲۰ دقیقه دم بکشد - صاف کنید با کمی عسل ۳ نوبت در روز)

هوموپاتی :

درد نوک سینه SILICA

درمان موضعی

ورزش مداوم

کمپرس سرد روغن کوچک

کمپرس گرم روغن پامچال

گرم نگه داشتن پستان ها

ضماد کرفس

ضماد جوشانده گل و برگ ازگیل ژاپنی

ضماد جوشانده برگ گارون زنگی + روغن گیاهی

ضماد برگ جعفری (درد پستان هنگام شیردهی)

ضماد چغندر پخته + مویز + کلم

ضماد برگ بادام هندی

ضماد آویشن

ضماد آرد برنج

ضماد گل همیشه بهار چرخ کرده - درد و خشکی نوک پستان ها

ضماد برگ گردو

ضماد کاهو

مالش با روغن گل بنفشه

مالش با روغن گل بنفشه + روغن زرده تخم مرغ – سپس با آب گرم پستان ها را مالش دهید.

به پشت دراز بکشید – پاها را بالا نگه دارید – شست پاهایتان را بالا و پایین آورید (۱ الی ۲ دقیقه تکرار کنید) سپس از بغل به بغل به این کار بپردازید. سپس مچ دست خود را فشار داده و رها کنید (هر دو دست حدود ۲۰ بار)

۱٦

درد رحم (غزیل)	UTERUS PAIN
درد مهبل	WOMB PAIN
درد زهدان	
درد تخمدان ها	

علل درد سطحی یا انتهای مهبل :

۱- عفونت قارچی

۲- داروها (قرص جلوگیری از بارداری ، آنتی بیوتیک ها ....)

۳- عدم تعادل عصبی ناشی از انسداد لگن خاصره

۴- افتادگی رحم یا جلو افتادگی رحم

۵- التهاب لوله رحم

۶- کیست ها

۷- آندومتریوز

۸- آنافیلاکسی بعد از زنبور زدگی

علل درد ناحیه تخمدان ها :

۱- سندرم تخمدان پلی کیستیک

۲- افزایش آندروژن (هورمون جنسی زنانه)

مضرات

خوراکی های نفاخ

سبزیجات نپخته

کلم ها

سیر

تره

حبوبات

سنگدان

ته دیگ

فلفل دلمه ای

هویج نپخته

درمـــان (خوراکی)

انجیر زرد

ریوند آسیاب شده یک قاشق چایخوری

زعفران

مغز فندق

پیاز نرگس کوبیده + عسل - یک قاشق مرباخوری

دمکرده دارچین با عسل

آب زرشک

مرزه

ریواس

جوشانده تخم هویج (یک قاشق غذاخوری در ۳ لیوان آب به مدت ۵ دقیقه جوشانده - صاف نمایید با کمی عسل در طول روز بنوشید)
دمکره سوسنبر (مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه در آب جوش دم کنید)
دمکرده رز ماری (مشت در ۳ لیوان آب ۴۰ دقیقه در آب جوش دم کنید)
دمکرده آویشن (مشت در ۳ لیوان آب ۳۰ دقیقه در آب جوش دم کنید)
دمکرده شقایق نعمانی (مشت در ۳ لیوان آب ۳۰ دقیقه در آب جوش دم کنید)
دمکرده برگ سنجد + زنجبیل (مشت در ۳ لیوان آب ۶۰ دقیقه در آب جوش دم کنید)
دمکرده گل صدتومانی با عسل (مشت در ۳ لیوان آب ۶۰ دقیقه در آب جوش دم کنید)
درد تخمدان راست (نسخه مرحوم دکتر احمدیه) :
روغن بادام شیرین - روزی ۲ قاشق مرباخوری
روزی ۵ گرم (تخم کتان آسیاب شده ۵ قسمت + کافشه ۳ قسمت) با شکر

هوموپاتی : درد تخمدان چپ USTILAGO CC
(۱ قرص در روز حداکثر تا ۲ هفته)

درمان موضعی

شیاف واژنی برگ درخت عرعر
شیاف واژنی زعفران
شیاف واژنی ریوند آسیاب شده
شیاف واژنی خرزهره

شیاف واژنی سوسنبر

شیاف واژنی گل نرگس + عسل

شیاف واژنی قسط شیرین آسیاب شده + عسل

شیاف واژنی پیاز کوبیده نرگس

شیاف واژنی خمان صغیر

شیاف واژنی سیاه دانه + عسل

شیاف واژنی تره

شیاف واژنی چوبک

حمام ته نشین با جوشانده نی نهاوند

حمام ته نشین با جوشانده برگ تاجریزی سیاه

حمام ته نشین با جوشانده برگ درخت پسته

حمام ته نشین با جوشانده اشنه

حمام ته نشین با جوشانده درونج

حمام ته نشین با جوشانده برنجاسف

حمام ته نشین با جوشانده زیره سبز

حمام ته نشین با جوشانده زیره سبز

حمام ته نشین با جوشانده حنا

حمام ته نشین با جوشانده میوه سرو کوهی

حمام ته نشین با جوشانده پوست درخت بید سفید

حمام ته نشین با جوشانده (سیاه دانه ۱ + حنا ۲ + پوست انار ۳)

حمام ته نشین با جوشانده بومادران

شیاف (عصاره سرشاخه گلدار شاهدانه ۳ درصد + عصاره تاجریزی سیاه ۵ درصد گرم + عصاره لوپولن (رازک) ۲۰ درصد گرم + بوردو کاکائو ۵ گرم

- روزی ۱ الی ۲ شیاف)

حجامت از ساق پا

استراحت کافی

۱۷

اختلالات رحم
اختلالات زهدان
رحم زهدان

UTERUS DISORDERS
WOMB DISORDERS

فرج : ناحیه اطراف ورودی مهبل (شامل لب ها ، تعداد غدد نرم کننده)

مهبل (واژن) : محفظه کیسه مانند داخلی که فرج را از گردن رحم جدا می کند (مملو از غدد سازنده مایع)

زهدان (زه = فرزند + دان = جایگاه) = بچه دان ، واژه پارسی است در برابر رحم عربی

دهانه رحم (رقبه الرحم = سرویکس) : بین رحم و واژن قرار دارد

اشعران : دو کنار فرج را گویند

هیسترکومی : خارج کردن رحم را گویند

میومکتومی : خارج کردن غدد خوش خیم رحم (ولی رحم باقی می ماند)

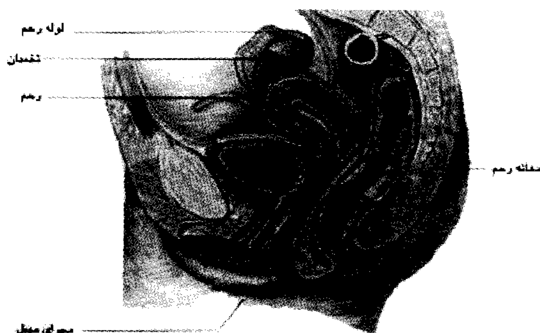
علت قرمزی لب های مهبل و خود مهبل : تریکومونیازیس

عوارض درآوردن رحم : بستگی به سن و نوع عمل (واژینال، شکمی، لاپروسکوپی) دارد ولی بطور کلی عبارتند از :

گرگرفتگی، بیخوابی، افسردگی، تحریک پذیری، اضطراب، کاهش حافظه، چاقی، سردرد، خستگی، تپش قلب، خشکی واژینال، ریزش مو، پوکی استخوان،

اختلالات ادراری

علت کوچک شدن چوچوله : استحاله آتروفیک (تحلیل برنده) فرج



مضرات

قرص کاشتنی جلوگیری از بارداری – بیماری دهانه رحم

ادویه جات – سوزش و یا حساسیت چوچوله

گرمی جات (تند یا شیرین) //

قند – شکر //

سرکه //

سس ها //

پیاز //

خردل //

غذاهای حاضری //

کم نوشیدن آب //

الکل //

درمـــــان (خوراکی)

داروها باید بعد از پاک شدن مورد استفاده قرار گیرند.

ویتامین های B_9 ، A ، C

ویتامین های A + E – پژمردگی رحم به علت یائسگی

عرق بومادران – روزی ۳ استکان – بیماری های رحم

زرشک – آب در رحم

گل سرخ – آب در رحم

تمر هندی – آب در رحم

پوست هلیله زرد – آب در رحم

عرق شاهتره – آب در رحم

گل زنبق

مرزه

جوشانده پیچ امین الدوله (مشت در ۳ لیوان آب ۵ دقیقه بجوشانید.)

جوشانده نخود سبز

DONG QUIA – اختلالات دهانه رحم

ویتامین E – اختلالات دهانه رحم

روی – اختلالات دهانه رحم

آب میوه جات طبیعی – اختلالات رحم

سبزیجات تازه – اختلالات رحم

جوشانده ریشه علف پروانه (مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده)

جوشانده ریشه گل سنبل هندی (مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده)

جوشانده ریشه و پوست قرانبا (مشت در ۳ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده)

بلعیدن تخم انبه

جوشانده پنج انگشت (مشت در ۳ لیوان آب ۷ دقیقه جوشانده)

عرق رازیانه - روزی ۳ استکان

زنجبیل

دمکرده زنجبیل + عرق رازیانه + عسل

جوشانده دم شیر (یک مشت در ۵ لیوان آب ۴ دقیقه جوشانده و ۴ ساعت دم کنید.)

جوشانده برگ تمشک (یک مشت در ۵ لیوان آب ۲۰ دقیقه جوشانده)

عرق دارچین یا دارچین - محرک عضلات رحم

جوشانده ریشه زرشک (یک مشت در ۵ لیوان آب ۳۰ دقیقه جوشانده و ۳ ساعت دم کنید) *

گلرنگ	تقویت رحم
عرق رازیانه	//
عرق کاسنی	//
لوبیا سبز	//
تمشک	//
خوراک لوبیا قرمز + روغن زیتون	//
عرق علف چای	//
عرق بومادران	//
جعفری	//
بسباسه	//
هویج	//
میخک	//

عرق یونجه //
جوشانده (فراسیون ۳ + ریشه سنبل ختائی ۲ + سوسنبر ۲ + مریم گلی ۱) //
سردیجات (ترش – بیمزه مانند هندوانه ، ماء الشعیر طبیعی ، خیار ، مرکبات ، سماق ، ذغال اخته و ...) – حساسیت و سوزش چوچوله
مایعات زیاد – حساسیت و سوزش چوچوله
عرق شاهتره – حساسیت و سوزش چوچوله
چرب کردن با روغن زیتون و عسل (یک روز در میان) حساسیت و سوزش چوچوله
چرب کردن با محتویات بیرون آمده کپسول امگا – ۳

درمـــان موضعی

حمام ته نشین با جوشانده زنیان – بد بوئی رحم
حمام ته نشین با جوشانده سوسنبر – بد بوئی رحم
حمام ته نشین با جوشانده بسباسه – بد بوئی رحم
حمام ته نشین با جوشانده (زنیان ۳ +برگ گردو ۱ +سوسنبر ۱) – بد بوئی رحم
روغن مغز هسته زردآلو یا شفتالو
روغن پیاز نرگس
روغن پیاز سوسن
روغن برگ درمنه در روغن حنا – سختی رحم
شیاف واژنی آب جوشانده عدس تلخ (+ روغن گل) – بیماری های رحم
روغن (زعفران مثقال در روغن کنجد یک استکان) – زخم رحم
شستشو با جوشانده (مازو ۵ + کندر ۱ + گلنار ۳ + پوست انار ۴ + هسته

خرما کوبیده ۳ عدد + پوست بلوط ۳ + جفت بلوط ۳)

حمام ته نشین با جوشانده تخم کتان تقویت رحم

حمام ته نشین با جوشانده خمان صغیر //

حمام ته نشین با جوشانده گل اسطوخودوس //

حمام ته نشین با جوشانده گل میخک //

حمام ته نشین با جوشانده نخود //

حمام ته نشین با جوشانده هوفاریقون //

حمام ته نشین با جوشانده پیچ امین الدوله //

حمام ته نشین با جوشانده گل اقحوان کوچک //

سنگ سلنیت

سنگ زوئیزیت روبی

محلول شستشوی رحم :

تانن ۱ گرم + برات سدیم ۱ گرم + بیکربنات سدیم ۱ گرم

محلول شستشوی رحم :

برگ زنجبیل شاهی ۱ + برگ علف هفت بند ۱ + برگ مریم گلی ۱ + برگ گردو ۲ + پوست انار ۲

۱۸

سرطان پستان
سرطان سینه

BREAST CANCER
LUMP IN THE BREAST
MEDIASTINA CANCER

سرطان پستان : این سرطان نزد زنان چپ دست بیش از ۲ برابر زنان راست دست شایع است و زنانیکه مادرانشان در دوران باردار بودن آنان مبتلا به توکسیمی (نوعی فشار خون حاملگی است) بوده اند ، ۷۵ درصد کمتر به سرطان پستان مبتلا می شوند. ابتلا به این سرطان نزد زنان قد بلند بیشتر است (به ازاء هر ۵ سانتیمتر افزایش قد ، ۷۰ درصد احتمال ابتلا به این سرطان بعد از یائسگی افزایش می یابد.) و هر چه توده استخوانی بیشتر و متراکم تر باشد ، خطر ابتلا به این سرطان در زنان کمتر است، این سرطان در کشور آمریکا و اروپای غربی بیش از کشور ژاپن شایع است و مردانی که مبتلا به سرطان پروستات هستند احتمال ابتلا به سرطان پستان در فرزند دختر آنان ۴۰ درصد بیشتر از افراد سالم است. اگر این سرطان در خانواده شما ارثی است ، از سن ۳۵ سالگی به بعد هر سال زیر نظر متخصص زنان، آزمایش ماموگرافی (عکس برداری از سینه) را انجام دهید ،

لازم به تذکر است توده های پستانی سرطانی اند. یک غده چربی ۱۰ سال طول می کشد تا یک سانتیمتر شود.

این بیماری باعث افزایش رسوب ESR و افزایش کلیستوتین می گردد.

سرطان سینه به دو گروه اصلی تقسیم می شود :

۱ – گروه INSITO (درجا) : علت آن سلول های تغییر شکل یافته ای که منشاء این سلول های سرطانی داخل غدد شیری است که به قسمت های دیگر تهاجم نکرده اند که کاملاً محدوده اولیه است.

۲ – گروه INVASIVE (مهاجم)

فیبروم پستان : غدد خوش خیم پستان را گویند که زیر ۳۰ سالگی شایع است.

ماستکتومی : عمل برداشتن پستان با جراحی را گویند.

شاخص غربالگری سرطان پستان

(ROTACIDNI GNINEERCS RECNAC TSAERB) ISCB

و تشخیص سرطان پستان از راه بزاق نیز میسر است (۴۹ نوع پروتئین که از کم و کیف آنها می توان به وجود این سرطان پی برد.)

خود آزمایی پستان :

۱ – به پشت بخوابید و دست خود را زیر سرتان بگذارید. این وضعیت موجب می شود تا بافت پستان تا حد ممکن روی قفسه سینه گسترده شود و در نتیجه به کمترین ارتفاع ممکن برسد. در این حالت ، لمس کردن کلیه بافت و تشخیص توده ها آسان تر و دقیق تر است.

۲ – سه انگشت وسط دست دیگر را در کنار هم نگه دارید و با نوک آنها در سینه به دنبال توده ها بگردید. سعی کنید با حرکات کوچک دایره ای به

اندازه یک سکه که روی همدیگر می افتند ، بافت پستان را کاملاً حس کنید.
۳ – برای تشخیص دقیق ، از سه سطح فشار استفاده کنید. اول با فشار کم ، بافت نزدیک به پوست را بررسی کنید. بعد با فشار متوسط بافت درونی را حس کنید و در نهایت با فشار بیشتر ، به بررسی بافت نزدیک به قفسه سینه و استخوان های دنده بپردازید. به یاد داشته باشید که یک برآمدگی در انحنای پایینی هر پستان طبیعی است. اول هر نقطه از پستان را با هر سه فشار مورد آزمایش قرار دهید و سپس به سراغ نقطه بعدی بروید.
۴ – برای حرکت در طول پستان پیشنهاد می شود که حرکت خود را از بالا به پایین انتخاب کنید. یعنی اول یک خط فرضی از زیر بغل تا وسط جناغ در نظر بگیرید و بافت پستان را از بالا به پایین در مسیر آن بررسی کنید و بعد از رسیدن به حد نهایی پایین پستان ، خط فرضی را کمی به سمت داخل بدن حرکت دهید و دوباره از بالا شروع کنید. فراموش نکنید که در حین آزمایش ، باید همه پستان بررسی شود و حتی بهتر است کمی بالا و پایین آن را نیز مورد آزمایش قرار دهید. یعنی حد پایین و بالای پستان را دنده ها و استخوان ترقوه (زیر گردن) در نظر بگیرید. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد این شیوه بررسی ، موجب می شود بیشترین حجم بافت پستان مورد آزمایش قرار بگیرد و هیچ محلی از قلم نیفتد. همین مراحل را برای پستان دیگر نیز تکرار کنید.
۵ – پس از اتمام بررسی هر دو پستان ، رو به روی آینه بایستید و کف دست هایتان را به آرامی روی باسن فشار دهید. این شیوه ایستادن موجب کشیده شدن عضلات سینه و در نتیجه در معرض دید قرار گرفتن بهتر سینه ها می شود. حالا با نگاه کردن به پستان ها هر تغییری در اندازه و

شکل یا وجود لکه ها روی آن را تشخیص دهید.

۶ – در صورتی که علاقه مند به بررسی زیر بغل ها هستید ، آنها را در وضعیتی بررسی کنید که ایستاده اید و دست ها را فقط به اندازه ای بلند کرده اید که دسترسی به زیر بغل هایتان برای انگشت های دست دیگر فراهم باشد.

این شیوه خودآزمایی با شیوه های قدیمی تر کمی متفاوت است و این تفاوت حاصل آخرین مطالعات و بررسی های علمی است. به هر حال کلیت مساله ، بررسی بافت برای یافتن توده ها است. اگر احساس می کنید با روشی دیگر ، دقیق تر به همه بافت دسترسی دارید ، از آن استفاده کنید.

فراموش نکنید که احساس هر توده را به سرعت با پزشک در میان بگذارید.

با مشاهده علائم زیر سریعاً به متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید:

۱ – درد و ورم مفاصل

۲ – قرمزی ، تورم یا کشیدگی پوست

۳ – تورم غدد لنفاوی

۴ – خستگی غیر عادی

۵ – تورم دست ها و پا ها

توده های شایع پستان زنان عبارتند از :

۱ – لیپوم

۲ – نکروز چربی (در زنان بزرگ پستان ایجاد می شود)

۳ – عفونت

۴ – فیبروم آدنوم (بیشتر در زنان جوان دیده می شود)

۵ – بیماری کیستی

علائم سرطان پستان :

۱ – عدم تقارن دو پستان در طی مدت کوتاه
۲ – خستگی
۳ – توده قابل لمس در پستان (۷۵ درصد) و گاهی درد پستان
۴ – فرورفتگی روی پوست پستان
۵ – فرورفتگی نوک پستان به داخل
۶ – ترشح خون آلود از نوک پستان
۷ – تورم غدد لنفاوی (زیر بغل و غیره) ۳۹ درصد
۸ – افزایش ESR (رسوب گلبول های قرمز)
۹ – متاستاز مغزی
۱۰ – زود آغاز شدن قاعدگی (قبل از ۱۲ سالگی)
۱۱ – دیر آغاز شدن یائسگی (بعد از ۵۲ سالگی)
۱۲ – توده هایی که در طی مدت ۴ هفته پس از پایان قاعدگی ناپدید شوند.
۱۳ – ورم موضعی پستان
۱۴ – زخم نوک پستان یا پوسته دار شدن نوک پستان.
۱۵ – درد ، ورم مفاصل

علائم مراحل پیشرفته سرطان پستان :

۱ – ثابت شدن توده به دیواره قفسه سینه
۲ – اِدِم (آب آوردن و حالت باد کردن) بازو
۳ – زخمی شدن
۴ – متاستاز دور دست به ریه ، استخوان ، کبد و مغز

۵ – کاهش وزن

۶ – هیپر کلسمی (افزایش کلسیم خون)

علل سرطان پستان :

۱ – شیر ندادن مادر به طفل

۲ – تغییرات قند خون در دوران بارداری – دیابت بارداری

۳ – تابش اشعه

۴ – استعمال سیگار (تا ۹۰ درصد موثر است)

۵ – شیفت کاری شب (به علت کاهش هورمون ملاتونین)

۶ – کمبود کلسیم

۷ – ازدواج دیر هنگام

۸ – افزایش میزان تستو سترون (خصوصاً باانسولین بطور توام) در خون

۹ – مصرف چربی های حیوانی و گوشت چرب

۱۰ – استرس (۶۲ درصد)

۱۱ – ارثی

۱۲ – سرطان تخمدان یا رحم

۱۳ – فیبروز کیستیک

۱۴ – بچه دار نشدن یا دیر بچه دار شدن (بارداری پس از ۳۰ سالگی)

۱۵ – اختلال سیستم ایمنی

۱۶ – سقط جنین (۲۳ درصد)

۱۷ – سندرم LI – FRAUMENI

۱۸ – آنزیم PTP۱B (۴۰ درصد)

۱۹ – آنزیم آروماتاز (سرطان پستان در زنان یائسه)

۲۰ – قرص های جلوگیری از بارداری

علل بروز زودرس سرطان پستان : سندرم LI – FRAUMENI

مضرات

کمبود (ید – کبالت و منگنز)
پرواز طولانی مدت (کارکنان خطوط هوائی)
امگا ۶ (زیاده روی)
استروژن (قرص های جلوگیری از بارداری ، ...)
گوشت های پرورشی (مرغ و ...) گوشت قرمز ، گوشت کباب شده
فیتو استروژن ها
پوست مرغ
پوست ماهی
ضد عرق ها (اسپری زیر بغل و ...)
قارچ خوراکی (محدود کننده ساخت استروژن)
قارچ CORDYCEPS
تستوسترون
RALOXIFEN
آمپول تزریقی NET
تخم مرغ سرخ کرده (ولی مصرف تخم مرغ در نوجوانی باعث پیشگیری از این سرطان است)
شیر پر چرب (نوشیدن بیش از ۳ لیوان شیر در روز)
چربی ها (خصوصاً چربی حیوانی)

سس ها

چاقی

اسپارتم (نوعی قند مصنوعی)

قند و شیرینی جات (دو برابر موثر است)

شب خوابیدن در معرض نور مهتابی یا تلویزیون

گوشت قرمز

غذاهای سرخ کرده

HRT (هورمون درمانی جایگزین)

شاغل بودن زنان

شب کاری زنان (۶۰ درصد موثر است)

سیکلامات (نوعی قند مصنوعی)

ساخارین

غلات یا خشکبار کپک زده (به علت افلاتوکسین)

DES استروژن های مصنوعی

هورمون ها - سرطان پستان زن و مرد

داروی (ORISTATC = YENICAL)

داروهایی که یائسگی را جلو اندازد.

استعمال سیگار

الکل

کار با رایانه

تماس با مواد اشتعال زا - سرطان سینه مردان

حوزه مغناطیسی الکتریسیته

چای سبز (زیاده روی)

اسپری زیر بغل (به علت نمک آلومینیوم)

منابع آلومینیوم

تغذیه دام با هورمون رشد (برای مثال تزریق زرانول که نوع صنعتی هورمون استروژن است)

ریشه بابا آدم

کوهوش سیاه

ویتاگنوس

فیتو استروژن های گیاهی

سنبل ختایی

سیب زمینی شیرین هندی

توجه : طبق آخرین تحقیقات انجام گرفته مصرف چای و قهوه مضر نیست.

تماس با لوازم پلاستیکی

تفلون بازسازی شده

چاقی (به ازاء هر ۱۰ کیلوگرم اضافه وزن احتمال مرگ و میر در این سرطان ۸۰ درصد افزایش می‌یابد.)

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین ها : $B_{۵}$ – A – $B_{۸}$ - $B_{۹}$ - $B_{۱۳}$ – O – K – D

(۴۵ درصد پیشگیری) – ($K_{۳}$ + C *)

منابع معدنی : سلنیم + E * - (کلسیم – فسفر – منیزیم)

تقویت سیستم ایمنی

کلسیم + D – سرطان پستان پس از یائسگی

بتاکاروتن

لیکوپن

امگا ۳ (برای زنان حامله باعث می شود سرطان سینه در فرزندان دختر ۴ درصد کاهش یابد و بطور کلی ۵ برابر در پیشگیری آن موثر است)

ژنیستئین

کورکومین

پروژسترون

لیگنان ها

قارچ MAITAKE (روزی ۷ - ۳ گرم خشک)

تنظیم کننده های استروژن

خانواده کلم (گل کلم ، کلم بروکلی و ...)

لوبیا چیتی

گوجه فرنگی

نخود

سویا - روغن سویا (نباید حرارت داد) *

ماهی های پر چرب (سالمون - ماکرل - ساروین - هویگ - تون - ماهی ایل *) -

کپسول روغن ماهی

روغن برزک

آسپرین روزی ۱ عدد (پیشگیری)

تره

تره فرنگی (آرتیشو)

سیر روزی یک عدد رنده شده در سالاد یا ماست

پیاز

تخم مرغ در سنین ۱۲ - ۱۸ سالگی (روزی ۱ عدد) - پیشگیری

سبزیجات تازه

میوه جات (خصوصاً توت فرنگی ، زغال اخته و گریپ فروت)

مصرف فیبر در دوران جوانی (۵۰ درصد پیشگیری می کند.)

سبوس گندم

تنتور میوه خیار تلخ (یک قاشق بزرگ در cc ۱۰۰ الکل اتانول روزی ۱۰ قطره)

دارواش

شلتوک برنج – روغن شلتوک برنج

سولفار افان SULPHOROPHANE

داروی گیاهی SOYMONOPAUSE (روزی دو بار همراه غذا)

شیر شتر

روغن ذرت

روغن هسته انگور

روغن زیتون (یک قاشق بزرگ همراه ناهار و شام)

ایندول ها

پوست سرخدار (جوشانده یک قاشق در ۲ لیوان آب ۱۵ ثانیه جوشانده و ۴۰ دقیقه دم کنید.)

زعفران سائیده و دم کرده روزی ۵ الی ۱۰ قطره

Sunseas

شلیل رسیده

انار

سیب قرمز با پوست

غلات

جوشانده (گزنه ۳ + بومادران ۳ + گل همیشه بهار ۱) – ۱۰ ثانیه جوشانده

و ۳۰ دقیقه دم کنید روزی دو لیوان

قرص غضروف کوسه

ملاتونین

دمکرده بنفشه معطر (نیم مشت در ۲ لیوان ۵ ثانیه جوشانده و ۳۰ دقیقه دم کنید)

ریشه طوسک (یک قاشق از پودر ریشه در ۳ لیوان آب ۷ ثانیه جوشانده و ۴۰ دقیقه دم کنید.)

بادام زمینی (کم)

زردچوبه

گیلاس

قره قاط (یک قاشق در ۲ لیوان ۱۰ ثانیه بجوشانید و ۴۰ دقیقه دم کنید)

قرص مخمر آبجو – ۱ عدد همراه صبحانه

عرق (گل شط الراعی ۳ + پنج انگشت ۳ برگ ۴) روزی ۲ لیوان

تنتور (سرخاب ۴ + مینای چمنی ۲) ۲۰ قطره روزی ۲ بار همراه آب جوانه جو – جوانه ها (جو ، گندم ، یونجه ، لوبیا ، ...)

سمنو

دمکرده (گل گاوزبان ۳ + رازیانه ۳ + بولاغ اوتی ۴) ۵ ثانیه جوشانده و ۲۰ دقیقه دم کنید.

ترب سیاه ، ترب سفید ، تربچه

هویج

شاهی

کباب دل و جگر گوساله

جوشانده تخم کتان (یک قاشق بزرگ در ۲ لیوان آب ۱۵ ثانیه جوشانده و

۲۰ دقیقه دم کنید)

صبح : آب ترب سیاه – یک استکان با عسل

عصر : دمکرده شبدر زرد – نیم مشت در ۲ لیوان آب ۵ ثانیه جوشانده و ۲۰ دقیقه دم کنید.

اسفناج تازه

ریشه شیرین بیان (روزی ۲ لیوان هر بار یک قاشق کوچک از شیره آن در آب جوش حل شود بنوشید) *

شیر چرخ کرده (خامه گرفته)

جودوسر (جوشانده یک قاشق بزرگ در ۲ لیوان آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید)

مرکبات (روزی ۳ – ۲ لیوان حتی بصورت مخلوط)

برگ گیاه آسپیلیا (یک قاشق در ۱/۵ لیوان آب به مدت ۷ ثانیه جوشانده و ۳۰ دقیقه دم کنید.)

داروهای مسکن مانند آسپرین (هفته ای ۲ بار تا ۵۰ درصد پیشگیری می کند)

سیب قرمز با پوست

روغن تخم کتان *

انگور (خصوصاً قرمز)

افزودن چگالی استخوان (= توده استخوان)

IBUPROFEN (۲۰ درصد موثر بوده)

روزی ۲ مشت مغز گردو * (حتی ۵۰ درصد از رشد غدد سرطانی سینه جلوگیری می کند)

دمکرده گل گاوزبان

دانه قدومه + عسل

جوشانده تنه درخت برویلفیا (در شمال شرق پاسیفیک به نام « یو » معروف است) - یک قاشق در دو لیوان آب ۲۰ ثانیه جوشانده و ۴۰ دقیقه دم کنید.

فرآورده های دریایی

بولاغ اوتی (نیم مشت در دو لیوان آب ۵ ثانیه جوشانده و ۲۰ دقیقه دم کنید)

نمک دریا - نمک ید دار

پروژسترون

داروی گیاهی ترکیب H

لاله سرنگون (نیم مشت گل آن را به مدت ۷ ثانیه بجوشانید و ۳۰ دقیقه دم کنید)

رژیم کلم پیچ و حبوبات

میوه خشک یاس زرد * (جوشانده یک مشت در ۵ لیوان آب ۱۰ ثانیه جوشانده و ۴۰ دقیقه دم کنید)

NBO6

آب پنیر

ریشه شیرین بیان *

زغال اخته

شیر چرخ کرده

سبوس برنج و گندم

جوانه گندم

داروی تاموکسی فن (خطر آن را ۳۹ درصد کاهش می دهد) - زیر نظر متخصص

برگ گیاه آسپیلیا

توت فرنگی

شلغم

خوراک لوبیا با روغن زیتون
جودوسر
مرکبات
پیشگیری
مصرف فیبر در جوانی (۵۰ درصد موثر)
افسنطین
بنفشه معطر
بومادران
گزنه دو پا
گنه گنه (کم) – با احتیاط مصرف شود.
کرفس
سبزیجات تازه
میوه جات تازه
خانواده کلم
شیر دادن مادر به نوزاد
استفاده از نور خورشید
کپسول امگا – ۳ و ۶
روزی یک عدد تخم مرغ
روغن های گیاهی (سویا ، زیتون ، هسته انگور ، ذرت ، و ...)
آسپرین (روزی ۱ عدد)
استفاده از سلول های جنینی (در مراکز فوق تخصصی)

درمان به روش هوموپاتی :

تنتور گیاهی PHYTOLACCA

تنتور گیاهی Tr . BELLIS PERENNIS (۱۰ قطره ۳ بار در روز)

تنتور گیاهی ASTERIAS RUBENS (۱۰ قطره هر سه ساعت یکبار)

۳ قرص گیاهی KALIMUR 3dx (هر ۳ ساعت یکبار + ۵ قطره تنتور گیاهی)

تنتور گیاهی Tr.BELLIS PERENNIS (۱۰ قطره ۳ بار در روز)

تنتور گیاهی ASTERIAS RUBENS (۱۰ قطره هر سه ساعت یکبار)

۳ قرص گیاهی KALIMUR 3dx (هر ۳ ساعت یکبار + ۵ قطره تنتور گیاهی (PHYTOLACCA

هر ۳ ساعت یکبار بطور یک در میان + یک کمپرس دائمی از سولفات دومنیزی ۳۰ گرم در ۵۰۰ سی سی آب روی سینه *

یک قاشق چایخوری شربت ترکیبی PHYTOLACCA بعد از هر غذا + ۱ تا ۳ گندم سولفات استرکنین قبل از هر وعده غذا و قبل از خواب + ۶ قرص ۶THX KALIMUR شب و صبح + ضماد ترکیبی موضعی (ریشه سائیده نارون لیز + تخم لیز + تخم لوبیای خیس شده + آب گرم) هر ۳ ساعت یکبار تجدید کنید.

محلول زیر را روی پارچه زخم بندی بمالید و روی سینه ۳ بار ببندید و تجدید کنید.

BROMIDE BIODO CALCIUM (TILDENCO) 3IJ AQUA 3VI

و یک قاشق چایخوری شربت ترکیبی

PHYTOLACCA (به آخر همین بخش مراجعه کنید) بعد از هر غذا و یک قاشق چایخوری از داروی زیر قبل از غذا و هنگام خواب میل کنید.

MIX SIG

B QUININE SULPH, 31

AROM,SULPH, ACID, FL, 31

COMP.TR.CINCHOMA, VII,3 VII

MIXSIG ۱ قاشق چایخوری طبق تجویز قبلی *

۵ قطره تنتور PHYTOLACCA - هر ساعت یکبار با ۳ قرص KALIMUR 3DX آن را هم هر ۳ ساعت بدهید - ضماد ترکیبی از مقادیر مساوی (گرد فیتولاکا + تخم لوبیا + نارون لغزان خیس شده با آب گرم) بگذارید و هر ۳ ساعت تجدید کنید ، روزی یکبار ضماد را با مقادیر مساوی عصاره مایع فیتولاکا و عصاره مایع لوبیای مرطوب کنید هر چند روز ضماد تازه ای درست کنید.

روزی ۴ بار هر بار ۲۰ قطره تنتور U.5 DISPENSATORY CHIMAPHIIA و گندم سولفات استرکنین قبل از غذا و هنگام خواب بخورانید و برای موضعی یک اندود صابون و سرب (به دارونامه ایالات متحده مراجعه شود) پهن شده بر پارچه سفید نرم روی سینه بگذارید . (هر ۱۲ ساعت یکبار) هر شب حمام نمک های اسپوم ، سولفات دومنیزی بخورانید، بعد از کوچک شدن تومور سینه بجای CHINAPHILA از داروی زیر ۱۰ قطره هر ۳ ساعت یکبار استفاده کنید.

B.Tr.HYDRASTIS

Tr.THUJA

Tr.PHYTOLACCA , 31

حدود ۶ ماه ادامه دهید و از روغن زیر روی سینه بمالید.

B.EXT, EUCALYPTUS

SALICYLID ,a , a , 3SS

VASELINE 311

و اگر نوک پستان سفت باشد از ترکیب زیر استفاده کنید.

BCERATE PHYTOLACCA

CERATE ARNICA

CERATE BELADONNA ,a, a, 311

MIXSIG صبح و شب خوب بمالید و کمی از آن را روی پارچه نرم سفید بمالید و همزمان بر محل ناخوش بگذارید و با ۱۰ قطره از داروی زیر هر ۳ ساعت یکبار یک قاشق چایخوری بخورانید.

B Tr.HYDRASTIS

Tr.CONIUM

Tr. PHYTOLACCA, a, a, 311

(تا ۳ ماه با احتمال قریب به یقین غده از بین می رود)

مرهم جاذب سرطان سینه و غدد

B CERATE PHYTOLACCA

CERATE ARNEI ARNICA

CERATE BELLADONNA, a, a, 311

1MIX SIG صبح و شب کمی روی سینه بمالید و قدری هم روی پارچه نرم سفید پهن کنید و بعد از هر بار روغن مالی بر سینه بگذارید و برای درمان داخلی ۷ قطره از داروی زیر پیش از غذا میل کنید. (۷ قطره پیش از غذا)

BTr. HYDRASTIS

Tr.CONIUM, a, a, 31

تومور خشک سینه – ۶ قرص KALIMUR3DX شب و صبح و نیز ۱۰ قطره

تنتور محلول HYDRASTIS 3dx هر ۳ ساعت بخورانید و یک قاشق چایخوری از داروی زیر پیش از غذا بخورانید.

BSUIPH, QVININE 31

AROM SULPH ACID FI 31

COMP Tr CINCHONA, VIII, 3VIII

درمان موضعی

ورزش (شنا ، دویدن و ...) ۳۰ درصد موثر است.

رنگ سبز

رنگ اناری

یوگا

داروی بیهوشی پروپفل (زیر نظر متخصص)

پیاده روی منظم

ورزش (۲۰درصد موثر) شنا ، دویدن و ...

ضماد برگ بلادون

ضماد ریشه سرخاب (۱۵ روز)

ضماد ریشه طوسک

ضماد گل قاصد

رگ زدن پستان سپس آب صندل و اقاقیا روی آن بپاشید مالش مایه پنیر (رنین) خرگوش *

تزریق ویروس هرپس (تبخال) قادر به نابودی ملکول های سرطان سینه اند. (زیر نظر متخصص)

زالو اندازی روی سینه (چند ساعت قبل و یک روز بعد از زالو اندازی از داروهای گیاهان تاکید شده در بخش خوراکی همین فصل به همراه گیاهان تصفیه خون استفاده شود)

تزریق پادتن موجود در خون کوسه (زیر نظر متخصص)

پادتن DS6

۱۹

سرطان (دهانه) رحم	CARCINUMEN DOMETER
سرطان سرویکال	UTERINE CANCER
سرطان واژن (مهبل)	NEOPLASM
سرطان فرج	CERVIX CANCER
	CARCINOMA OF THE UTERINE CERVIX
	UTERUS CANCER
	CERVICAL CANCER

سرطان دهانه (گردن) رحم : این سرطان از آندومتر شروع می شود و به جدار رحم ، لوله های رحم ، تخمدان ها ، مثانه و راست روده گسترش می یابد. اگر این سرطان در بین خانواده شما ارثی است و شایع است باید از سن ۲۰ سالگی به بعد تست سرطان « پاپ اسمیر » را هر سال انجام دهید ، آسم آلرژیک ۱۵ - ۱۰ درصد احتمال سرطان رحم را کاهش می دهد ، سرطان رحم شامل :

۱ - سرطان جسم و تنه رحم

۲ - سرطان دهانه رحم می باشد.

نام واکسن سرطان گردن رحم ، « گارداسیل » می باشد. سیاه پوستان

اوگاندا ، نیجریه و آفریقای مرکزی کمتر به این سرطان مبتلا می شوند.

در آزمایش تشخیص سرطان رحم معروف به پاپ اسمیر نکات زیر را رعایت کنید :

۱ – ۲۴ ساعت قبل از آزمایش نباید مقاربت انجام شده باشد.

۲ – از ۷ روز قبل از کرم های واژینال نباید استفاده کرده باشید.

۳ – از ۴۸ ساعت قبل از دوش واژینال نباید استفاده کرده باشید.

۴ – قبل از انجام این آزمایش ، معاینه واژینال انجام نشده باشد.

۵ – از ۲۴ ساعت قبل خونریزی یا لکه بینی وجود نداشته باشد.

علل سرطان رحم :

۱ – ختنه نبودن مرد (شریک جنسی)

۲ – ازدیاد استروژن در زنان چاق و دیابتی

۳ – فشار خون بالا (در زنان یائسه بیشتر است)

۴ – سیگاری بودن زنان مبتلا به زگیل تناسلی

۵ – ارتباط جنسی کم یا در سنین پایین

۶ – تماس جنسی زنان با شرکاء جنسی مختلف

۷ – بیماری های مقاربتی (AIDS و ...)

۸ – استفاده بیش از ۵ سال از قرص های جلوگیری از بارداری

۹ – زایمان مکرر

۱۰ – استفاده از IUD

۱۱ – ابتلا همسر یا شریک جنسی به سرطان آلت

۱۲ – ضعف سیستم ایمنی

۱۳ – کمبود ویتامین B_9

۱۴ – چاقی

۱۵ – عدم رعایت بهداشت از طرف همسر یا شریک جنسی (موی آلت یا ...)

۱۶ – ترشحات زیاد مهبل

۱۷ – از بین رفتن ۲ پروتئین $P_۳$ (مانع سرطانی شدن سلول های آسیب دیده می شود) و RP (کنترل کننده تقسیم سلولی)

۱۸ – کاهش خواب (۴۷درصد موثر است)

۱۹ – ازدواج دیر هنگام

۲۰ – ارثی (سابقه خانوادگی)

۲۱ – پوکی استخوان

۲۲ – ویروس HPV (ویروس پاپیلومای انسانی که ۱۵ نوع از ۱۰۰ نوع از این سرطان را شامل می شود)

۲۳ – بیماری های التهابی

علل سرطان واژن :

۱- سرطان سلول اسکواموس

۲- ملانوم

۳- سارکوم

۴- آدنوکارسینوم

۵- نومورسینوس آندودرمال

۶- متاستاز تومورها

۷- ننوپلاسم اخل اپی تلیال واژن

۸- پولیپ های واژینال

۹- زخم های واژینال

علل سرطان آندومتر :

۱- تحریکات طولانی ناشی از استروژن فراوان در غیاب پروژسترون (مانند PCOS)

۲- چاقی

۳- نولی پاریته (NULIPARITY : زنی که بچه زنده زایمان نکرده)

۴- یائسگی

۵- دیابت

۶- هیپرتانیسون (فشار خون شریانی بالا)

۷- شروع زود هنگام نخستین قاعدگی

۸- یائسگی دیر هنگام

۹- عدم تخمک گذاری

۱۰- سابقه خانوادگی

۱۱- هیپرپلازی آندومتر (افزایش غیرطبیعی سلول های آندومتر که باعث افزایش حجم آن می گردد)

علل سرطان رحم :

۱- عدم قاعدگی (به علت ضخیم شدن قاعدگی)

۲- خونریزی نامنظم یا ترشح صورتی رنگ (اغلب بعد از مقاربت)

۳- خون ادراری

۴- لکه بینی

۵- خونریزی پس از یائسگی (۴۶ درصد احتمال می رود) ۶ ماه یا بیشتر از زمان یائسگی

۶- کمر درد یا درد مشابه سیاتیک (پشت باسن، کشاله ران، زانوها)

۷- ترشح آبکی و خون آلود

۸- بوی بد تعفن از مهبل - عفونت مکرر مهبل

۹- مقاربت دردناک

۱۰- سوزش ادرار

۱۱- قاعدگی طولانی یا شدید

۱۲- خونریزی مقعد

۱۳- اِدِم مداوم (حجیم شدن شبیه آب آوردن)

۱۴- اورمی پیومتر و هماتومتر

۱۵- افزایش B – HCQ (سرطان کوریوکارسینومای رحم)

۱۶- لاغری

۱۷- بی اشتهایی

۱۸- وجود توده در رحم

۱۹- بزرگ شدن رحم

علائم سرطان واژن : اغلب بدون علامت خاص هستند

۱- خونریزی غیرطبیعی یا ترشح آغشته به خون

۲- خونریزی هنگام نزدیکی

۳- ترومافلبیت (التهاب ورید با تشکیلات ترومبوز)

۴- تکرر ادراری

۵- سوزش ادراری

۶- خون ادراری

۷- درد

۸- بیماری های کبد

علائم سرطان فرج :

۱-خارش و خونریزی و رشد ضایعه در فرج

۲- ضایعه برجسته مزمن با اجزای سفید رنگ اپی تلیوم نقطه نقطه

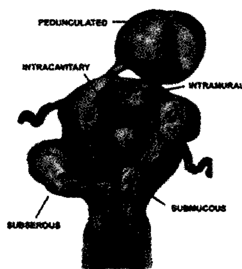
۳- ملانوم (اگر در چوچوله و لابیامینور عارض شود)

علائم سرطان آندومتر :

۱- خونریزی رحمی در خانم های یائسه و یا قبل از یائسگی

۲- توده قابل لمس شکمی یا لگنی

توجه : افزایش AFP (آلفافیتو پروتئین) در آزمایش ، از علائم احتمالی سرطان تخمدان (۷۰ درصد) و سرطان آندومتر (۵۰ درصد) و بیماری های خوش خیم زنان است. و افزایش B – HCQ نیز از شاخص های احتمالی وجود سرطان رحم است که فقط با تشخیص متخصص باید بررسی گردد.



مضرات

سیگار کشیدن (حدود ۴ برابر مؤثر است)

چربی های حیوانی

لبنیات چرب

سس ها

غذاهای آماده

گوشت قرمز (خصوصاً چرب)

عدم مقاربتِ کافی (مجرد زیستن)

اسفناج سرخ کرده

غذاهای سرخ کرده

قرص های جلوگیری

گرمی جات (قند و یا شیرینی)

ادویه جات

قند - شکر

شوید

لوبیا چیتی

رازیانه

خردل

گشنیز

شنبلیله

استروژن درمانی (تا ۵ برابر مؤثر است)

مواد اسپری کش واژینالی

چیپس

بی تحرکی

مصرف هورمون ها

آمپول تزریقی جلوگیری از بارداری

عدم رعایت بهداشت آلت مرد

رژیم اتکینز

فیتو استروژن گیاهی (زیاده روی)

سنبل ختایی

سیب زمینی شیرین هندی

ریشه بابا آدم

کونژوگه (برمارین)	سرطان آندومتر
RALOVIFEN	//
اغذیه چرب	//
اغذیه سرخ کرده	//
اغذیه پرکالری	//

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین ها : $B_{۳}$, $B_{۹}$, E -C - بتا کاروتن

منابع املاح : ید ، سلنیم ، آهن ، ملاتونین

کارتنوییدها

لیکوپن

فیتواستروژن ها

روزی یک کپسول امگا – ۳ و ۶

روزی یک قرص مخمر آبجو

گوجه فرنگی

سبزیجات و میوه جات تازه – پیشگیری

روغن زیتون

کلم بروکلی

درخت زندگی – THUJA

اسفناج تازه

پروتئین گیاهی (سویا ، روغن سویا ، شیر سویا)

کباب دنبلان

زرده تخم مرغ آب پز

خرما – شیر خرما

کباب جگر سیاه گوساله با کمی آب لیمو تازه

سالاد (اسفناج تازه + هویج + گل کلم + سیر (کم) + آب لیمو تازه + روغن سویا + روغن زیتون + فلفل قرمز (کم) + پیاز)

کشمش قهوه ای

مویز سیاه

نسکافه

زنجبیل

شیر کم چرب + آب هویج به همراه یک قرص مخمر آبجو

جین سینگ

عرق گل همیشه بهار

عرق تاجریزی سیاه

عرق کاکنج

عرق بولاغ اوتی

عرق خرفه

عرق بنفشه ایرانی

عرق گل قاصدک

عرق کاسنی

عرق دارواش

عرق چای سبز

عرق ابرون کبیر

عرق پوست سرخدار

عرق زیره ها

عرق رازیانه

عرق شبدر صورتی

عرق مریم گلی

تنتور مامیران – روزی ۱۰ قطره در آب سرد

تنتور پوست سرخدانه – روزی ۱۰ قطره در آب سرد روزی سه بار

تنتور میوه خیار تلخ – روزی ۱۰ قطره در آب سرد

تنتور درخت سرخک – روزی ۳۰ قطره هر ۵ ساعت یکبار

دمکرده چای (فقط ۵ دقیقه دم کنید) روزی ۲ فنجان (تا ۵۰ درصد مؤثر است)

فلفل قرمز

عسل

انبه

قرص KRESETUM 3DX – بعد از هر وعه غذائی ۱ عدد

رژیم حبوبات (به جز لوبیا چیتی و سویا)

سیب زمینی با پوست

روغن کنجد

آناناس

هموپاتی : چند روش :

۱- هفته اول مصرف روزانه THUJA ROOC

هفته دوم مصرف روزانه SCLORHINUM ROOC

۲- هفته اول مصرف روزانه PULSATILLA ROOC

هفته دوم مصرف روزانه CARCINOSIN ROOC

۳- روزی ۳ بار ۱۰ قطره تنقور CHALIDONJUM و هر ۳ ساعت ۳ قرص NUYVOMICA برای رفع یبوست از ملین گیاهی استفاده کنید.

۴- ۳ قرص SILICEA BTHX و یک قاشق چایخوری شربت ترکیبی PHY TOLACCA بعد از نهار

۵- ۵ قرص هر ۲ ساعت یکبار از LAPIS ALBUS

درمان موضعی

رنگ سبز یا نارنجی

حامله شدن (پیشگیری)

استفاده از کاندوم (پیشگیری)

تزریق پروژسترون (زیر نظر متخصص)

اکسیژن پرفشار

مالش سر آلت شریک جنسی به عسل قبل از دخول

۵ عمل زیر انجام شود :

الف – ۲ حوله کوچک را در ظرف آبی قرار دهید

ب – یکی از حوله ها را بچلانید بر روی ناحیه ۲ دقیقه قرار دهید

پ – حوله را دوباره در آب بیندازید و از حوله دیگر استفاده کنید

ت – تا ۵ دقیقه ادامه دهید

ث – سپس ناحیه دردناک و سرتاسر بدن را از شانه ها تا نوک انگشتان پا به یک پتوی پشمی گرم برای مدت ۵ دقیقه بپوشانید

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده گل همیشه بهار

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده گل زعفران

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده گل شیرین بیان

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده تخم شنبلیله

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده آویشن

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده گل بابونه

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده تخم کتان

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده برگ کلم

شستشوی واژینال با کمک دوش واژینال با جوشانده صاف شده برگ خطمی

شستشوی واژینال با آب انگور + ۳ برابر آب گرم

شیاف واژینال : سرب ساییده + آب گشنیز + آب کاهو + آب برگ کاسنی

شیاف واژینال : (تخم خشخاش + گشنیز تازه + تاجریزی + سفیده تخم مرغ + روغن گل سرخ + سرب ساییده + شیر گرم

۲۰

سندرم بروز صفات مردانه (در زنان)

VIRILIZING SYNDROME

علل بروز صفات مردانه : تورم بخش قشری غدد فوق کلیه (که باعث ترشح هورمون های جنسی اضافه می کند)

علائم سندروم بروز صفات مردانه :

۱- موی اضافی

۲- آکنه

۳- بم شدن صدا

۴- بزرگ شدن چوچوله

۵- قاعدگی نامنظم

۶- قطع قاعدگی

۷- کوچک شدن پستان ها

مضرات

استرس

تماس با مواد پلاستیکی

منابع کلسترول (مانند زرده تخم مرغ ، مغز حیوانات ، چربی های حیوانی)

یونجه

رازیانه

کباب دنبلان

کباب پستان

تخم مرغ

کوکوها

غازیاغی

ریشه شقایق

شیرین بیان

سویا - شیر سویا - روغن سویا

بیدمشک

پوست مرغ یا ماهی

ادویه جات

جین سینگ

تند مزه ها (مانند خردل)

غذاهای کنسروی یا آماده

شنبلیله

شوید

شبدر قرمز

سیب زمینی

زیره ها

موز

خرما (بیش از یک عدد در روز)

شیر (زیاده روی)

چربی های حیوانی

تره

کافئین

الکل

مواد مخدر

خرچنگ

آسپرین

بعضی آنتی بیوتیک ها

نمک

افراط در ورزش - ورزش سنگسن

سس ها

کورتون

نورجیزک (نام ماده مخدر)

عدم استراحت کافی

اسفناج سرخ کرده

قند - شکر

درمان (خوراکی)

آب شارژ شده (نقره - مس - طلا)

پخت و پز در ظروف مسی

منابع ویتامین های (A, B_1, B_2, B_3, F, D, C, B_6)

روغن تخم کتان

منابع (پتاسیم – سلنیم – روی – منیزیم – منگنز – فسفر – کلسیم)

فلفل دلمه ای

قرص گیاهی AIGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد – شب ۱ عدد)

هلو

خوراک لوبیا ها

جوشانده (DONG QUAI + کوهوش سیاه + برگ توت PARTRIDGE) مساوی

- OAMIANA

جلبک ها

عرق آویشن

عرق کاسنی

آب (سیب قرمز + هویج + کرفس)

جعفری

ریواس

اسفناج تازه

مرکبات

زردآلو

گوجه فرنگی (خام)

کدو تنبل بخار پز *

خرما (فقط ۱ عدد در روز)

روغن جوانه گندم – جوانه گندم

سالاد (کرفس با برگ + روغن زیتون + هویج رنده شده + فلفل دلمه ای + روغن تخم کتان + جعفری + گوجه فرنگی)

سفیده تخم مرغ آب پز روزی یک عدد

دمکرده گل گاو زبان

میوه جات و سبزیجات تازه (زیاد)

خار مریم (یک مشت در ۴ لیوان آب ۷ دقیقه جوشانده و ۲ ساعت دم کنید - در فواصل روز بنوشید.)

مرکبات

جوشانده (گل قاصدک ۵ + گل شاه پسند ۵ + آویشن ۲ + بادرنجبویه ۳)

فیبرها

گرمیل - خنثی کننده اثرات هورمون ها است.

گاتبلیه

آرتیشو

مایعات کافی در طول روز بنوشید.

درمـــان موضعی

نیش زنبور عسل (هر ماه یک بار و نیش را پس از ۲ دقیقه با کمک ذربین و موچین خارج کنید.)

طب سوزنی

خنده

پیاده روی منظم و تنفس عمیق

سنگ پریدوت

سنگ یاقوت

سنگ چشم ببر

۲۱

سندرم پیش از قاعدگی

PMS (PREMENSTRUAL SYNDROME)

اختلال دیسفوریک قبل از قاعدگی

سندرم دیسفوریک (شدیدترین نوع آنست)

افسردگی پیش از قاعدگی

PMT (PREMENSTRUAL TENTION)

ناراحتی عصبی پیش از قاعدگی PMZ

کج خلقی پیش از قاعدگی

LATE LU TEAL PHASE DYSPHORIC DISORDER

سندرم قبل از قاعدگی MOLIMINA

مولیمینا PMDD

سندرم پیش از قاعدگی : ۷۰ درصد زنان که عادت ماهانه دارند به آن مبتلا می شوند ، ملکه ویکتوریا و مری تودلینکوان به این عارضه مبتلا بودند ، اصطلاح مولیمینا در حالت ضعیف تر بودن علایم سندرم پیش از قاعدگی اطلاع می شود.

علائم کلی : تغییرات جسمی و روحی از اواسط دوره شروع می شود اما معمولاً ۷ روز قبل از قاعدگی شروع می شود و با شروع قاعدگی علائم بیماری از بین می رود.

۱ – خستگی شدید (۹۰ درصد)

۲ – نفخ شدید (۹۰ درصد)

۳ – تحریک پذیری (۸۰ درصد)

۴ – افزایش اشتها (۷۰ درصد)

۵ – حساسیت پستان (۵۰ درصد)

۶ – فراموشی و اختلال در تمرکز (۵ درصد)

۷ – افسردگی

۸ – نگرانی – بیقراری و رفتارهای غیر طبیعی دیگر

۹ – عصبانیت ، پرخاشگری

۱۰ – گرفتگی عضلات – سخت شدن عضلات

۱۱ – کمر درد

۱۲ – افزایش وزن و چاقی

۱۳ – میل به خوردن زیاد شیرینی جات یا نمک

۱۴ – احساس ورم کردن بدن

۱۵ – سردردهای میگرنی

۱۶ – اختلال خواب

۱۷ – دلدرد شدید (گاه می گیرد و گاه قطع می شود.)

علائم احتمالی :

۱ – تهوع - استفراغ

۲ – عرق سرد

۳ – سر گیجه

۴ – گر گرفتگی

علل سندرم پیش از قاعدگی :

۱ - کمی استفاده از اسیدهای چرب ضروری (مانند امگا - ۳)
۲ - عوامل هورمونی (افزایش استروژن یا آندرژن)
۳ - قارچ کاندیدا
۴ - عدم کارایی فوق کلیه
۵ - کاهش گلوکز خون
۶ - کمبود پروژسترون
۷ - احتباس آب
۸ - کمبود ویتامین ها ، املاح
۹ - افسردگی مرتبط با چرخه قاعدگی
۱۰ - متابولیسم غیر طبیعی پروستاگلاندین ها
۱۱ - عفونت
۱۲ - حساسیت به هورمون های درون زا
۱۳ - سرم آندومتر
۱۴ - پر شیری

این بیماری در چه زنانی شایع تر است؟

۱ - خانم های دارای فرزند
۲ - خانم هائی که در زمان حاملگی مبتلا به پر فشاری خون بوده اند.
۳ - خانم هائی که از مواد قندی یا نمک زیادی استفاده می کنند.
۴ - خانم هائی که بطور مرتب ورزش نمی کنند.

۳ اصل مهم که برای تشخیص این بیماری باید مورد توجه قرار گیرد :

۱ – علائم به صورت دوره ای حداقل در ۲ تا ۳ دوره متوالی سیکل قاعدگی مشاهده می شود که شدت آنها ممکن است متفاوت باشد ولی نوع آن غالباً ثابت می باشد.

۲ – علائم نباید پیش از ۱۴ روز پیش از شروع ماهیانه آغاز شود و حداقل تا ۷ روز پیش از پایان عادت ماهیانه باید وجود داشته باشد.

۳ – شدت علائم باید به حدی باشد که باعث مختل شدن زندگی طبیعی فرد گردد.

مضرات

پرهیز خصوصاً ۷ روز قبل از قاعدگی ضروری است.

الکل

کمبود ویتامین B_6

چربی های حیوانی

غذاهای آماده (ساندویچ ها ، کنسروها و ...)

قند – شکر (زیاده روی یا خدمت کامل) خصوصاً شب ها

استرس

کم خوابی

کافئین (قهوه)

شکلات

نمک

لبنیات (زیاده روی)

غذای زیاد

غذاهای سرخ کرده

خوراک یا نوشیدنی سرد

گوشت قرمز (خصوصاً چرب)

فلفل های تند

تره

موز کال

مواد مخدر (مانند نور جیزک)

ورزش های سنگین یا خسته کننده

زرده تخم مرغ

مغز حیوانات

استعمال سیگار

اسفناج سرخ کرده

آسپرین

سیب زمینی ترشی

درمان (خوراکی)

منابع (کلسیم – منیزیم – روی – کروم – پتاسیم – گوگرد)

منابع ویتامین ها ($C - D - E - B_{12} - A - B_{2}$)

فلاونوئیدها

هر ۳ ساعت یکبار غذای کم حجم مختصر پر نشاسته

منابع سروتونین * (قرص ALGOMED صبح و عصر ۲ عدد – شب ۱ عدد)

گوشت بوقلمون ، مغز گردو

صبح یک کپسول امگا - ۳ و ۶

صرف غذا در ساعات معین

مصرف گوشت بدون چربی آب پز یا بخار پز یا مایکرو فر شده بین ناهار و شام

سبزیجات برگ سبز

غلات

فیبر گیاهی

روغن زیتون

روزی ۴ کپسول ۵۰۰ میلی گرمی روغن گل پامچال (صبح ۲ عدد، ۴ بعد از ظهر ۲ عدد)

کپسول ۵۰۰ میلی گرمی دی - ال - فنیل آلانین (بین هر وعده غذایی ۱ عدد)

اسپاگتی

پیش از خواب یک قاشق غذا خوری (روغن بادام شیرین ۱۰ + پارافین ۴)

روغن هسته انگور

کباب ماهی

روغن سویا - شیر سویا

شیرین بیان

شوید

نان سبوس دار

روغن تخم کتان

نان سبوس دار

آرتیشو

بادام زمینی - کره بادام زمینی

قطره VITAGNUS (صبح ۲۰ - ۱۰ قطره)

تنتور میوه فلفل بری (صبح ۲۰ - ۱۰ قطره)

آب هندوانه

قرص مخمر آبجو صبح ۱ عدد

خوراک صدف

سبزیجات ریشه ای (هویج ، چغندر و ...)

خوراک لوبیا با روغن زیتون

تخمه کدو

عرق (گل بومادران ۷ + مریم نخودی ۳ + هل غراب ۱ + گل فنجانی ۳ + سنبل ختایی ۴ + بسفایج ۲ + میوه بی هسته پنج انگشت ۴ + برگ گزنه ۵ + بابا آدم ۳ + بشقابی ۳ + سنبل طیب ۳ + علف چای ۴ + کاکنج ۵ + گل صدتومانی ۴ + آنجلیکا ۷ + علف مقدس ۷ + برگ تمشک ۶ + گل شاه پسند ۵ + کاکل ذرت ۸) روزی ۴ لیوان (هر ۶ ساعت یک لیوان)

مرکبات

آب شارژ شده (نقره - طلا - مس)

جعفری

اسفناج تازه

ریواس

زردآلو

فلفل سبز و قرمز شیرین

کنگر

عسل

کلم بنفش

شنبلیله

کپسول خزه کلپ روزی ۱ عدد

جوشانده قره قاط (یک قاشق غذاخوری کوبیده شده در ۳ لیوان آب ۳۰ دقیقه جوشانده – صاف نمایید با عسل میل کنید)

مصرف مایعات کافی در طول روز

درمان موضعی

نیش زنبور عسل (پس از ۲ دقیقه نیش را با کمک موچین خارج سازید) (حداکثر ۱۵۰ نیش در مدت ۳ ماه)

طب سوزنی

پیاده روی مداوم

حمام آب گرم

تمرینات ورزشی

مالش با روغن شمعدانی

مالش با روغن رازیانه

مالش با روغن مریم گلی

مالش با روغن رز

مالش با روغن درخت ایلینگ

مالش با روغن بهار نارنج

مالش با روغن صندل

مالش با روغن خس خس

مالش با روغن یاس رازقی

مالش با روغن ترنج

انواع سندرم پیش از قاعدگی

نوع	علائم	علل	درمان
A	اضطراب – تغییر خلق – تحریک پذیری	افزایش استروژن – کاهش پروژسترون – مصرف زیاد چربی های حیوانی و شیر چرب – افزایش مس – استرس – نارسایی کبد	ویتامین E و گروه B – روی – منیزیم – شنبلیله – کاسنی – هویج – کرفس – روغن زیتون – گیاه پنج انگشت – تمیس وحشی – عرق کاسنی
C	تمایل شدید خوردن شیرینی جات یا مواد نشاسته ای – اشتهای زیاد – تپش قلب – سردرد – دوره های ضعف و لرز	کاهش قند خون – عدم تعادل پروستا گلندین	مصرف زیاد پروتئین – کپسول روغن گل پامچال – گیاه دم شیر – روغن کافشه روزی ۲ قاشق چایخوری – وعده های کوچک و متعدد غذایی – روزی ۲ قرص اسپیرولینا در روز
D	افسردگی – فراموشی – گریه کردن – گیجی – بیخوابی	افزایش پروژسترون – کاهش استروژن – افزایش آندرژن – مسمومیت با سرب	ویتامین E و گروه D – عرق یونجه – جوشانده تخم بادیان – شیرین بیان – شبدر قرمز – مریم گلی – سویا – شیر سویا – عرق عشقه – زنجبیل – جو دو سر – عرق گل راعی – عرق رزماری - گلوتامین
H	احتباس مایع - چاقی - درد پستان - نفخ شکم - خشکی مفرط	پر کاری غده فوق کلیوی - حساسیت ها - نمک - قهوه - چای - عشقه - استعمال سیگار	ویتامین E و گروه B - گیاهان حاوی استروژن (بجز شیرین بیان) - سویا - شیر سویا - شنبلیله - شبدر قرمز - زیره ها - تخم هویج - ماء الشعیر - جوانه یونجه - مدرجات (تخم کرفس یا آب کرفس - ذرت - قاصدک - آب خیار - گیاه دم اسب و ...) - پتاسیم - مرکبات
P	درد و کوفتگی عمومی	کمبود منیزیم - افزایش کلسیم	کاکائو - شیر - تخم مرغ - جوانه گندم - عسل - حبوبات - سویا - ادویه جات - عرق بومادران - قرص مخمر آبجو - انجیر - سیر - گریپ فروت - غذاهای دریایی - مغزها - روغن سبوس برنج - موز - آوو کادو
همراه با میگرن	سر درد ضربان دار - حساسیت به نور - تهوع	کمبود استروژن - افزایش پروژسترون - حساسیت - اختلالات گردش خون	درمان نوع D - عرق بابونه گاوی - گل بشقابی - نمک فسفات کلسیم - کلسیم - حمام پای داغ
همراه با آکنه	۱۲ - ۵ روز پیش از قاعدگی	هورمونی	عصاره گل پامچال - چای درختی - روغن تخم کتان - قرص مخمر آبجو - آب انگور سیاه - روغن زیتون - سیر - کلروفیل مایع - عرق کاسنی - میوه جات و سبزیجات زیاد - مرکبات - مالش عصاره چمن معطر

۲۲

شل بودن پستان ها BREAST DROOP

افتادگی پستان ها

پستان هائی آویزان MASTOPTOSIS

پستان پاندولی

علل شل شدن پستان زنان :

۱ - کمبود هورمون

۲ - سقط فراموش شده

۳ - افزایش سن

۴ - استعمال دخانیات

۵ - حاملگی مکرر

اطبا قدیم گاه برای درمان شل شدن پستان ها از مالیدن خون اول قاعدگی یا روغن شب پره به پستان ها استفاده می کردند که توصیه نمی شود.

علل سفتی پستان زنان : HRT (جایگزینی هورمونی)

مضرات

خانواده کلم

سبوس گندم

شلغم

آلبالو

گیلاس

قرص تاموکسی فن

قند - شکر

درمـــان (خوراکی)

منابع استروژن

سویا - شیر سویا - روغن سویا

عرق رازیانه روزی ۳ استکان در فواصل روز

شوید

چربی های حیوانی (کمی مصرف شود چون باعث تولید استروژن می شود.)

یک لیوان شیر صبح و عصر (صبح همراه با یک کپسول امگا - ۳ و ۶)

شیر عسل

قرص مخمر آبجو روزی یک عدد

فیبرها

عسل

ژل رویال

شنبلیله *

ماء الشعیر

جین سینگ

دمکرده شبدر قرمز (یک مشت در ۳ لیوان آب جوش ۳ ساعت دم کنید)

کباب پستان *

PABA

چغندر

غوره

قطره VITAGNUS

میوه فلفل بری

رازک

سیب زمینی هندی

خطمی

ساقه کرفس

ریشه فالس یونیکورن (تک شاخ کاذب)

دمکرده گل ساعتی (مشت در ۲ لیوان آب جوش ۳ ساعت دم کنید.)

خرفه

زیره ها

موز

درمـــان موضعی

(ماساژ از پایین به بالا)

روغن هسته زرد آلو ۸ قسمت + دارچین ۱ قسمت + روغن بادام شیرین ۲ قسمت + روغن جوانه گندم ۲ قسمت.

لوسیون ریزوم رجل الاسد

لوسیون ریزوم حشیشه المبارکه

عرق زیره سیاه

کمپرس سرد سرکه سیب

ضماد (کندر + صدف سوخته آسیاب شده + آرد جو + سرکه سیب)
ضماد (عدس پخته ۲۰ قسمت + گل سر شوی + سفیداب قلع + برگ اقاقیا
هر یک ۱۰ قسمت + شوکران ۵ قسمت + کوکنار ۲/۵ قسمت)
ضماد تخم خرفه ۲ قسمت + مازو ۱ قسمت + سرکه سیب
ضماد (آرد جو + پوست انار آسیاب شده + پوست درخت گز[مساوی])
ضماد (شوکران ۱ قسمت + سرکه سیب + خاک رس ۱۰ قسمت) - ۳ بار
ضماد شود سپس بشویید.
ضماد روغن گل ۱۰ قسمت + زاج سفید آسیاب شده ۱ قسمت
ضماد صدف سوخته + آرد جو + سرکه سیب - ۳ بار ضماد شود.
ضماد خیسانده زیره سیاه آسیاب شده در سرکه سیب
ضماد شوکران ۵ قسمت + سفیداب قلع ۱۰ قسمت + عدس پخته ۲۰
قسمت + برگ اقاقیا ۱۰ قسمت + گل سرشوی ۱۰ قسمت + کوکنار ۱/۵
قسمت (به مدت ۲۴ ساعت ضماد شود سپس پاک کنید)
ضماد پوست انار آسیاب شده + مازو (هر یک ۱۰ قسمت) + تخم خرفه ۲۰
قسمت + کف دریا آسیاب شده ۱۵ قسمت + سرکه سیب
ضماد گل ارمنی + مازو (هر یک ۱۰ قسمت) + عسل حل شده در سرکه
سیب گرم
ضماد پخته (بارهنگ + بادرنجبویه)
ضماد سرخاب
مالش روغن گل بنفشه و روغن زرده تخم مرغ
مالش با روغن بادام شیرین ۲ قسمت + روغن جوانه گندم ۱ قسمت*
همراه داشتن انگشتر سنگ اوپال آتشی یا عقیق آتشی

۲۳

عفونت ادراری زنان
U.T.I (URINARY TRUCT INFECTION) URETHRITE

این عفونت به علت باکتری است که شیوع آن در زنان ۱۰ برابر مردان است و در ۳۰ درصد موارد دیگر عود نمی کند و موارد عود اغلب به علت درمان ناقص عفونت است.

علائم عفونت ادراری زنان :

۱- احساس عجله برای دفع (ادرار اورژانسی)
۲- درد یا سوزش هنگام ادرار
۳- تکرار ادرار
۴- دفع خون یا چرک در ادرار
۵- دل پیچه یا دل درد در پایین شکم
۶- تب و لرز
۷- ادرار بد بو
۸- مقاربت دردناک
۹- احساس فشار و ناراحتی بالای استخوان لگن (قسمت رحم)

علل عفونت ادراری زنان :

۱- استفاده از وسایل جلوگیری از بارداری (مانند دیافراگم) اسپرم کش ها و ...

۲- مقاربت ر حالتی که زن به شکم خوابیده است

۳- شریک جنسی متعدد یا نزدیکی زیاد

۴- دیابت

۵- حاملگی

۶- قرص جلوگیری از بارداری

۷- سابقه قبلی

۸- عدم رعایت اصول بهداشت هر دو نفر (زن و شریک جنسی)

مضرات

باقلا

قارچ

مرباجات

قهوه - کاکائو

شکلات

مارچوبه

ساندویچ ها و غذاهای آماده

سس ها

الکل

چای

دانه پیرو

اسپارتم (ماده شیرین کننده نوشابه های رژیمی)

لوبیا سبز

اسفناج

مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها

استفاده از مواد خوشبوکننده یا ضد عفونی کننده موضعی

استفاده از دستمال رنگی یا معطر

شستشوی مهبل با فشار آب

استفاده از استخرهای عمومی

شستن زیر پوش ها با وایتکس

استفاده از زیرپوش ها چندبار

دیر تخلیه کردن ادرار

ادویه جات (بجز زرد چوبه)

اسفناج

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین (بتاکاروتن - C) - روی

مایعات زیاد

محصولات پروبیوتیک (ماست و ...)

مغز گردو

روزی یک لیتر کفیر

انگورها

عرق گیاه دم اسب

عرق بارهنگ سرنیزه ای

عرق چمن گندمی

عرق برگ درخت گردو + کاکل ذرت

عرق گزنه *

عرق علف شیر + برگه زبان گنجشک (مساوی)

عرق ریشه گل خطمی

عرق پوست درخت بید

قطره سنکل

روغن ذرت

ARCTOSTAPHTOS URA URSI (بیربری)

AGATHOSMA BETULINA (بوچو)

آب ترب سیاه یا سفید یا تربچه با عسل (که قبلاً در آب گرم حل کرده اید)

ذغال اخته

سیر

پیاز

تمشک

آب لیمو ترش تازه

ماست + خیار + سیر + پیاز

مرکبات

کیوی

گوجه فرنگی

مارچوبه

عرق برگ شاه بلوط هندی

دمکرده اِکی نِی ژیا

قرص تیموس

نارنج

نمک فرفوس یا نمک کالی مور (کلرید پتاسیم)

سماق

سویا

شلغم

هموپاتی : استافی ساگر یا سارساپاریلا

درمـــان موضعی

تخلیه ادرار هر ۳ - ۲ ساعت یکبار

استفاده از زیر پوش های یک بار مصرف

مهبل را بعد از استحمام با کمک سشوار خشک کنید.

٢٤

عفونت پستان
آبسه پستان
آبسه نوک پستان

MASTITIS

علل تاول پستان :

۱ - کاندیدازیس

علل ایجاد کیسه پستان : آبستنی یا زایمان یا شیردهی (به علت انسداد و اتساع مجرای شیر، ایجاد کیسه ای می شود این ورم نرم و قابل انحناء در هنگام قطع شیر دادن ناپدید می شود و گاهی نیز این کیسه هنگام یائسگی پدیدار می شود.)

درمـــان موضعی

ضماد به تنوری + عسل

ضماد خاکستر چوب بید + سرکه

ضماد هویج رنده شده

ضماد (گل پنیرک + کشمش کولی (هر یک ۵) + گل خطمی + آرد باقلا (هر یک ۱۰) + تخم شنبلیله + تخم کافشه (هر یک ۱۵) + عسل)

ضماد نعنا تازه + آرد باقلا

ضماد ریشه تازه بان

روغن کرچک + سرکه

کمپرس با جوشانده گرم بومادران

شستشو با محلول اسید بوریک سپس با پیه بز بمالید - قارچ پستان

شستشو با محلول جوشانده مریم گلی

شستشو با جوشانده پوست سبز گردو

شستشو با جوشانده برگ گردو

شستشو با جوشانده آب شلغم

شستشو با جوشانده آب خیار ۳ قسمت + آب پیاز ۱ قسمت

۲۵

TRICHOMONAS VAGINALIS

VAGINOMYCOSIS

عفونت رحم
عفونت واژینال
عفونت تناسلی
ترشحات عفونی رحم
بدبوئی واژن
پاکسازی رحم
ضد عفونی رحم

عفونت های دستگاه تناسلی در زنان :

۱ - التهاب مخاط رحم

۲ - التهاب لوله فالوپ

۳ - ترشحات عفونی

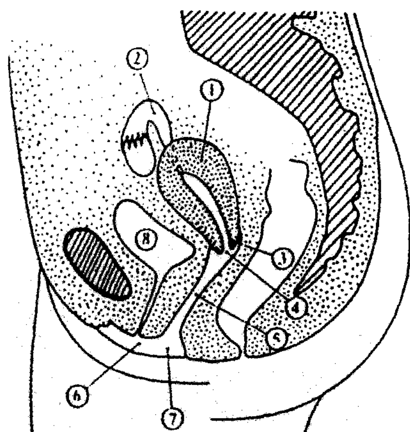
۴ - تورم گردن رحم

۵ - التهاب مهبل

۶ - التهاب فرج

۷ - التهاب غدد بارتولین

۸ - ورم و التهاب مثانه



عفونتهای دستگاه تناسلی در زنان

۱- التهاب مخاط رحم
۲- التهاب لوله فالوپ
۳- ترشحات عفونی
۴- تورم گردن رحم
۵- التهاب مهبل
۶- التهاب فرج
۷- التهاب غدد بارتولین
۸- ورم و التهاب مثانه

علائم عفونت رحم :

۱ - خارش ناحیه رحم

۲ - ترشحات بدبو و زرد مایل به سبز مهبل

۳ - درد در ناحیه کلیه

۴ - تب

۵ - تکرر ادرار

علل عفونت رحم :

۱ - آمیزش یا تحریک جنسی زن هنگام قاعدگی

۲ - قلیائی شدن بیش از حد محیط تناسلی

۳ - عدم رعایت بهداشت (آلت مرد یا رحم زن)

۴ - انتقال آلودگی از مقعد یا سایر بخش های بدن

۵ - آشفتگی روحی

۶ - قرص جلوگیری از بارداری

۷ - دیابت

۸ - آنتی بیوتیک ها

۹ - کار سخت یا زیاد

۱۰ - نریختن اسپرم مرد در واژن

۱۱ - محرک های شیمیایی (صابون ، دئودورانت)

۱۲ - رژیم غذائی نامطلوب

۱۳ - ضربه

۱۴ - باکتری و قارچ های متعدد : مهمترین آنها عبارتند از :

الف - CANDIDA ALBICANS

ب - TRICHOMONAS VAGINALIS

ج - GARDENELLA VAGINALIS

علل بد بوئی واژن :

۱ - کیست های کوچک

۲ - عفونت ها

۳ - ترشحات میکروبی یا قارچی یا پروتوزوئری یا ترشحات تومورهای واژن

۴ - اجسام خارجی (IUD و ...)

۵ - جنین مرده

سالپنژیت : عفونت لوله های فالوپ

خطرات سالپنژیت :

۱ - نازائی

۲ - بارداری خارج از رحم

۳ - عفونت مزمن لوله های فالوپ و تخمدان ها

۴ - گسترش عفونت به حفره شکم و آماس صفاق

سندرم شوک توکسیک (TOXIC SHOCK SYNDROME) :

بیماری حاد در اثر استافیلوکوک اورگوس مولدسم ایجاد می شود و حدود ۶ درصد زنان در واژن خود دارند که فقط ۲ درصد زنان را مبتلا به این سندرم می کند، این سندرم ارتباط زیادی با قاعدگی و مصرف تامپون دارد. ولی ممکن است به دنبال عفونت استاف اورئوس پستان یا پس از زایمان آندومتر یا زخم های جراحی شکم نیز ایجاد می شود.

علائم سندرم شوک توکسیک : تب بالای ۳۸/۹، بثورات پراکنده ، افت فشار خون ، پوسته ریزی (معمولاً ۲ - ۱ هفته بعد رخ می دهد) ، علائم گوارشی مانند اسهال یا استفراغ ، درد عضلانی ، اختلالات جهت یابی و کوما، کاهش تعداد پلاکت های خون.

مضرات

قرص جلوگیری از بارداری

گندم

جو

چاودار

نوشابه های حاوی مخمر

قرص مخمر آبجو

ماء الشعیر

زیرپوش رنگی یا غیر نخی

خوشبو کننده های مهبلی

استفاده از لباس زیر چندین بار (غیر یکبار مصرف)

شستن زیرپوش با وایتکس (علت مهم)

استفاده از جوراب شلواری

دستمال توالت رنگی یا معطر

کورتون (استنشاقی یا هر نوع دیگر)

غذاهای محرک

گرمی جات (تند یا شیرین)

ادویه جات

سرکه

خردل

سس ها

غذاهای حاضری

رب

غذا یا نوشیدنی داغ

آب حاوی کلر

تورین

سایمتدین ، راینتدین

نان ها

غذاهای تنوری

پنیر

قارچ

قند - شکر (باید حدود ۲ ماه حذف شود)

آنتی بیوتیک وسیع الطیف

داروهای مهار کننده سیستم ایمنی

پودر تالک

شلوار تنگ و جین

غذای کپک زده

ترشیجات

مایونز

زیتون سبز

دارچین

فلفل سیاه

حمام با آب گرم

افزودنی عطری در وان

الکل

آب میوه صنعتی

میوه جات (زیاده روی)

میوه های خشک شده

عسل

مالت جو

شیرینی جات

نشاسته یا قند تصفیه شده (آرد سفید ، برنج سفید ، ماکارونی سفید)

بستنی

نوشابه

گیاهان داروئی خشک شده یا انباری	
گوشت دودی	
خامه ترش	
کره	
خربزه	
گرمک	
عسل	تورم درون زهدان
کباب پستان	//
سویا - شیر سویا - روغن سویا	//
شنبلیله	//
زرده تخم مرغ	//
کوکوها	//
شوید	//
شیرین بیان	//
جین سینگ	//
شبدر قرمز	//
ماء الشعیر	//
خرفه	//
زیره ها	//
تخم هویج	//
لوبیا	//
لپه	//
نخود	تورم درون زهدان

ساسافراس //

میوه فلفل بری //

چربی های حیوانی //

درمان (خوراکی)

کپسول امگا - ۳ و ۶

منابع ویتامین ($C - E - B_{۹} - B_{۶} - B_{۳}$)

کوانزیم Q۱۰

منابع (روی - آهن - کلسیم - منیزیم)

بروملانین

شربت آبلیمو و عسل همراه یک کپسول امگا - ۳ و ۶

گوجه فرنگی

پیاز

ترب سیاه ، سفید - تربچه

سیاهدانه

خیار

تره

گیلاس آسرولا (روزی ۱۲ - ۶۰ گرم در روز)

سماق

شلغم

آناناس

زردچوبه

مرکبات (لیموترش تازه و غیره)

یک فنجان شیر سرد + ۳ قطره آب لیمو ترش تازه

شاه توت

کیوی

تمشک

ماست + سیر + پیاز + خیار

آب زرشک

اسید کاپریلیک (۱ گرم همراه غذا)

گیاهان کاهش دهنده استروژن	تورم درون زهدان
تقویت کبد	//
خانواده کلم	//
سبوس گندم	//
آب (هویج + کرفس) + آب لیمو ترش	//
روغن زیتون	//
عرق کاسنی	//
آلبالو	//
گیلاس	//
شلغم	//

عرق (برگ بارهنگ سر نیزه ای + سرشاخه گل راعی (هر یک ۳) + گل بنگ سفید ۱۰ + کیسه کشیش ۲۰)

عرق (برگ شاه بلوط ۵ + تخم خار مریمی ۳ + گزنه ۷) ❋

عرق برگ گردو

عرق ریشه بابا آدم

عرق برگ مریم گلی

عرق مرزنجوش وحشی

عرق گزنه - همراه عسل

عرق آویشن صغیر

عرق (بولاغ اوتی ۳ + تخم شلغم ۷ + تخم ترب ۴ + برگ گزنه ۵)

عرق برگ زوفا + برگ بید مجنون (مساوی)

عرق تخم سریش

عرق علف چای

عرق چمن معطر

عرق همیشه بهار *

عرق اِکی نِی ژیا

عرق گل سوسن

روغن دارچین

تنتور میخک (روزی ۲۰ قطره در آب سرد)

روغن آویشن

استفاده از قند زایلیتول به جای قند و شکر

گندم سیاه

ارزن

زردچوبه

برشتوک آجیلی (صبحانه)

تخمه آفتابگردان

عدس پخته

تخمه کدو تنبل

کباب ماهی سفید

جوشانده قره قاط (یک قاشق غذاخوری در ۱/۵ لیوان آب ۳۰ دقیقه به آرامی بجوشانید)

شیرین بیان

عرق (پوست گیاه LAPACHA ORTAHEABO7 + مُهر طلایی ۵ + ماخونیا ۵ + بید علفی پونه ای ۲ + اِکی نِی ژیا ۳ + پودارکو ۳ + برگه عشقه ۴)

ماست ٭

عرق خرفه

شیرین بیان

کومبوجا

عرق خرنوب

جوشانده میوه بزرگ کاج (۱ عدد کوبیده ۳ ساعت در ۱ لیتر آب بجوشانید خاموش کنید) صاف کنید با عسل هر ۲ ساعت یک لیوان ٭

گرده سیاه

PARATOX22

عرق بادرنجبوبه

عرق آویشن

آب انگور سیاه

دمکرده گل آقطی (مشت در ۲ لیوان آب ۴۰ دقیقه دم کنید)

قارچ ریشی

قرص مکیدنی روی - ۳ بار در روز

جوشانده (مغز فلوس ۲ + شکر سرخ ۳ + گل بنفشه ۱ + گل خطمی ۲)

دمکرده (گل خطمی + گل پنیرک + ترنجبین) مساوی

جوشانده گل ریواس

فیبر

غلات کامل

هوموپاتی :

هوموپاتی ورم فرج همراه با خارش

هر ۲ - ۳ ساعت یک بار

RHUS TOX

CAPAIVA OFF

SULPHORIC ACID CC

کوثر سوتوم

BERAX CC

HELONIAS CC

هر ۱۲ ساعت یک قرص (حداکثر ۳ روز) برفک عود کننده

CANDIDA ALBICANS

درمان موضعی

ادرار کردن پیش از آمیزش

هنگام توالت رفتن خود را از عقب و جلو بشویید

اطو داغ روی شورت پیش از پوشیدن (از شورت یک بار مصرف استفاده کنید)

مهبل را پس از استحمام با سشوار خشک کنید

شیاف واژینال درخت چای (۲ قطره به مدت ۴ ساعت بماند)

شیاف واژینال روغن آویشن (۲ قطره به مدت ۴ ساعت بماند)

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم با جوشانده اسطوخودوس حدود ۳۰ دقیقه

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم با جوشانده برگ درخت چای

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم پالمارزا

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم (سرشاخه فرندل ۸۰ + برگ مریم گلی

۳۰ + بوته بنفشه سه رنگ ۲۰)
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم برگ گزنه
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم برگ تره
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم دانه زنیان
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم (مازو + گلنار + پوشت انار + میوه بزرگ کاج)
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم برگ درخت بلوط یا شاه بلوط
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم (گل بومادران ۳ + مریم گلی ۱ + گزنه ۲)
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم ریشه فراسیون ناجوردندان
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم پیچ امین الدوله
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم آقطی *
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم میوه بزرگ کاج ۱ + سبوس گندم ۱۵ + برنگ کابلی ۵ + زاج سفید ۱ + شحم حنضل ۷)
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم گل خزائی
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم پیاز
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم (برگ تمشک + برگ مریم گلی + آویشن + سر شاخه فرندل) مساوی
حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم (عصاره شاهتره + سرکه سفید + جوش شیرین)
شیاف واژینال پیاز نرگس کوبیده + عسل جوشیده
سر آلت مرد قبل از نزدیکی عسل جوشانده شده بمالید
شستشو با (عرق بولاغ اوتی + عرق گزنه + روغن بادام شیرین کم)
شیاف واژینال (کندر + انزروت + مو + خون سیاوشان + زاج سفید - هر کدام ۱) + پوست انار + میوه درخت کاج - هر کدام ۴)
شیاف واژینال (زرده تخم مرغ محلی + برنجاسف + کمی صبر زرد)

۲۶

فیبروزکیستیک پستان = فیبروزکیستیک پستان

FIBROCYSTIC

فیبروز پلی کیستیک CYSTIC FIBROSIS

تومور فیبروزکیستیک CYSTIC FIBRUMA

بیماری بافت فیبری پستان

F.B.D (FIBROCYSTIC BREAST DISEAS)

بیماری فیبروزکیستیک پستان : رشد و تجمع بیش از حد غدد شیری و اتساع مجاری بوجود می آید که طیف سنی بالای ۳۵ سال را شامل می شود و اوج مشکلات آن بین سنین ۴۱ الی ۴۶ سالگی است (یعنی نزدیک به یائسگی) و نوعی اختلال ژنتیکی محسوب می شود و بیش از ۸۰۰ نوع مختلف موتاسیون (جهش) وجود دارد که هر یک فنوتیپ های مختلفی داراست و میزان شیوع بیماری یک مورد در ۳۰۰۰ تولد می باشد که در بین سفید پوستان بسیار بیشتر از سیاه پوستان و در سیاه پوستان بیش از نژاد آسیایی می باشد.

این بیماری باعث کاهش جذب ویتامین $B_{۱۲}$ در ادرار می گردد.

عوارض بیماری فیبروزکیستیک :

۱- بیماری ریوی (برونشیت ، خونریزی ریوی ، نارسایی تنفسی و ...)

۲- بیماری های قلبی - ریوی

۳- سینوزیت

۴- افتادگی رکتوم (راست روده)

۵- آپاندیسیت

۶- پانکراتیت

۷- سیروز صفراوی

۸- کبد چرب

۹- فتق های انتهای ران

۱۰- کمبود ویتامین های A و D و E و K

۱۱ - فقدان انسولین

۱۲ - نازایی

۱۳ - تاخیر در بلوغ

۱۴ - آرتریت

۱۵ - چماقی شدن انگشتان

۱۶ - آمیلوئیدوز (AMILOIDISIS : رسوب و تجمع پروتئین های فیبریلی نا محلول در اعضا و بافت های بدن)

۱۷ - اِدِم

۱۸ - هیپو پروتئینی (کاهش پروتئین خون)

علل فیبروزکسیتیک :

۱ - نقص در پروتئین گیرنده انتقال غشائی که باعث اختلال یونی در غدد

مترشحه خارجی می شود.

۲ - اختلال سدیم و کلر در ریه ها که باعث افزایش غلظت و در نتیجه پاک شدن موکوس و در نتیجه کولونیزاسیون مزمن باکتریایی و عفونت های راجعه قابل برگشت می شود.

۳ - التهاب مزمن بر روی عملکرد ریه اثر گذاشته و در نهایت باعث نارسایی تنفسی می شود.

۴ - ترشحات غلیظ در لوزالمعده باعث رتانسیون آنزیم های لوزالمعده و در نهایت تخریب لوزالمعده و مدفوع چرب می شود.

علائم فیبروز کیستیک

۱ - عوارض ریوی (سرفه مزمن ، خلط چرکی ، خس خس ریوی و کوتاه شدن تنفس ، عفونت های راجعه و ذات الریه ، سینوزیت مزمن ، پنوموتوراکس ، کلابینگ ، پولیپ های بینی ، خلط خونی و ...)

۲ - نارسائی لوزالمعده (۹۰ درصد)

۳ - سوء جذب پروتئین و چربی

۴ - دیابت قندی (شیرین)

۵ - انسداد - استاز صفراوی

۶ - یبوست

۷ - نازائی (۲۰ درصد در زنان - ۹۵ درصد عقیمی در مردان)

۸ - کاهش اشتها

۹ - عدم تحمل نسبت به ورزش

۱۰ - ترشحات رنگی خانم ها (زرد پر رنگ گاهی سبز رنگ تا خاکستری و حتی قهوه ای تیره)

۱۱ - افتادگی رکتوم (راست روده)
۱۲ - استئاتوره (دفع بیش از ۷ درصد چربی خورده شده از راه روده)
۱۳ - آتروفی (تحلیل) کیسه صفرا - سنگ صفراوی
۱۴ - سیروز صفراوی - موضعی
۱۵ - واریس مری
۱۶ - هیپراسپلنیسم (پر کاری طحال که باعث بزرگی طحال می شود)
۱۷ - بواسیر
۱۸ - از دست رفتن مواد معدنی
۱۹ - هیپرتروفی (رشد بیش از حد) غدد بزاقی
۲۰ - خونریزی شبکیه

مضرات

چربی های حیوانی
کافئین
متیل گزانتین ها (قهوه، چای ، شکلات ، نوشابه های گازدار)
تیرامین
نقره
منابع کلسترول مضر (LDL) : (زرده تخم مرغ ، مغز حیوانات ، چربی های حیوانی)
خرچنگ
کورتون ها
ژلاتین
سس ها
غذاهای آماده

خون سیاوشان

خربق سیاه

استعمال سیگار

اذان الحمار

نمک

الکل

سالاد الویه

مارچوبه

زالزالک

زنگی دارو

سیاه دانه

داروهای مخدر

فندق

سرما خوردگی ، سرما زدگی

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های (B_{11} - *E - A)

منابع (ید ، سلنیم* ، روی)

گامالینولئیک اسید (GLA)

روزی یک کپسول امگا - ۳ و ۶

کپسول روغن پامچال روزی ۱ عدد

قرص جلوگیری از بارداری (نوع LD)

آنزیم پانکراتین

لایکوپن

پرتقال - نارنگی

آناناس

هلو

مارمالاد

انگور قرمز

آسپرین

کباب خوش گوشت

میوه جات زیاد

ریواس

کلم بروکلی

تمشک

کاهو

ماست کم چرب + زیره + شوید

گلابی

ریواس

آش آبغوره

هویج

جوانه ها

لوبیا سبز

اسفناج تازه + هویج

گوجه فرنگی آب پز - رب گوجه فرنگی

کیوی

شنبلیله

آب ترب سیاه یا سفید همراه با عسل در آب گرم حل شده

پیاز

سیر

شلغم

سالاد (هویج + کرفس + چغندر + پیاز + خیار + کرفس + روغن زیتون + آب لیمو تازه)

مرکبات

هلو

ماش

زردآلو

خرما (فقط روزی ۲ عدد)

عرق شنگ

عرق بارهنگ سر نیزه ای

عرق برگ کاکتوس نوپال

عرق ساقه زیر زمینی مُهر طلایی

عرق (برگ گزنه ۵ + تخم ترب ۲ + برگ بلوط یا شاه بلوط ۶)

عرق (بید گیاه ۵ + مریم گلی ۳ + رزماری ۲ + تخم هویج ۳ + تخم جعفری ۳ + عناب ۷)

درمـــان موضعی

بیمار را به پشت بخوابانید و با کف دست بر پشت او بزنید تا اخلاط راحت تر دفع شود.

مالش با روغن ریحان

مالش با روغن اسطوخودوس

مالش با اسانس مورد

مالش با اسانس رزماری

مالش با اسانس مریم گلی

مالش با اسانس آویشن

لباس به رنگ زرد پر رنگ بپوشید.

سنگ تورتیل

سنگ الکساندریت

سنگ کلسیت نارنجی

سنگ هیانست

سنگ ژاسپ زرد.

۲۷

فیبروم رحم UTERINE FIBROSIDS

فیبروز پیشرونده وسیع

PMF (PROGRESSIVE MASSIVE FIBROSIS)

فیبروییدها

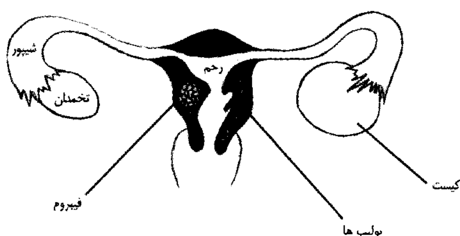
فیبروزید

لیومیای رحم

فیبروم رحم (رشد غیر سرطانی سلولهای فیبری) : تومورهای خوش خیم رحمی به اندازه یک نخود حتی یک گریپ فروت شامل سلول های عضله صاف رحم و ماتریکس خارجی سلول است، در ۲۰ تا ۲۵ درصد زنانی که در سن تولید مثل هستند وجود دارد، در زنان سیاه پوست ۲ تا ۴ برابر بیشتر است. زایمان بیشتر و قرص جلوگیری و سیگار کشیدن خطر فیبروم رحم را کاهش می دهد.

تشخیص فیبروم رحم معمولاً به کمک معاینه دو انگشتی است. این تومورها قبل از سن بلوغ ایجاد نمی شوند و رشد آنها بعد از یائسگی متوقف می شود. با ترشح استروژن بیشتر، رشد آنها نیز بیشتر می شود.

فیبروم های علائم دار یا بزرگ توسط عمل جراحی خارج می شود.



علائم فیبروم رحم : (در نیمی از موارد بدون علامت است)

۱ - افزایش خونریزی قاعدگی یا طولانی شدن قاعدگی

۲ - لکه بینی

۳ - قاعدگی دردناک

۴ - احساس فشار یا درد لگنی

۵ - تکرر ادرار و عدم تحمل نگه داشتن ادرار (خصوصاً در فیبروم خارج از رحم)

۶ - مقاربت دردناک

۷ - نازائی

۸ - سقط خود به خود

۹ - توده رحمی غیر منظم و سفت

۱۰ - کم خونی

۱۱ - در ناحیه پشت یا پاها

۱۲ - یبوست (فیبروم پشت رحم)

۱۳ - درد ناحیه کمر (فیبروم روی ستون فقرات)

فیبروییدها	محل رشد
ساب موکوسال	داخل رحم
اینترامورال	داخل دیواره رحم
ساب مروزال	خارج از رحم (مابین رحم، حفره لگن)

علل فیبروم رحم :

۱ - احتمالاً پاسخ (عکس العمل) غیر طبیعی رحم به هورمون جنسی زنانه (استروژن)

۲ - اختلالات هورمونی

۳ - افزایش استروژن

۴ - وزن زیاد و چاقی

۵ - چربی های اشباع شده حیوانی

مضرات

منابع استروژن

چربی های حیوانی

کره

خامه

غذاهای آماده و حاضری

کافئین

الکل

نمک

کباب پستان

رازیانه

سویا - روغن سویا - شیر سویا

شیرین بیان

شنبلیله

شوید

زیره ها

ترخون

غوره

توت فرنگی

شبدر قرمز

جوانه ها

انار وحشی

ساسافراس

نخود

لپه

لوبیا

باقلا

PABA

ماء الشعیر

سیب زمینی

خرفه

روغن تخم کتان

شیر (زیاده روی خصوصاً نوع چرب)

رازک

میوه فلفل بری

خطمی

ساقه کرفس

کوکوها

استعمال سیگار

گوشت قرمز

چیپس

قند - شکر - شکلات

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های گروه B - آهن

هفته ای ۲ کپسول ۱۰ - Q (صبح و عصر یک عدد)

روزی یک کپسول امگا - ۳و ۶

گلوتاتیون

مرکبات

خیار

کنگر

سیر

جین سینگ

خانواده کلم

شلغم

آلبالو

گیلاس

روغن زیتون

هندوانه

آووکادو

مغز گردو

سیب زمینی با پوست تنوری شده

هویج + اسفناج تازه

گوجه فرنگی

جلبک CHLORELA

عرق لبلاب

عرق آگنوس کاکتوس

عرق گیاه دندان شیر

عرق بداغ

عرق سرخ و لیک

عرق کیسه کشیش

عرق برگ بنفشه فرنگی

عرق برنجاسف

عرق برگ و ریشه کاسنی *

عرق (گزنه ۲ + گل میخک ۱)*

عرق پنج انگشت

هموپاتی :

1- USTILA GO 6C

روزی یک قرص حداکثر تا ۳ هفته

2- FRAXINUS AMERICANA 6C

3 - LA CHESIS 12C

درمان موضعی

ورزش کافی

۲۸

PERIOD (S) DISORDERS	**اختلالات قاعدگی**
MENSTRUAL PERIOD (S)	**قاعدگی**
FLUOR	**اختلالات پریود**
MONTHLY PERIOD (S)	**پریود**
KREBE CYCLE	
TRICARBOXYLIC CYCLE	
KREBS - HANSELEIT CYCLE	
MENSTRUAL CYCLE	
MONTH LIES	
THE MONTHLY HABIT	
CATAMENIA	
TURNS	
REDS	
EMMENIA	
BLOODING	
MENA ROLE	

قاعدگی / پریود : ریزش لایه خارجی رحم (زهدان) حدود ۵۰۰ بار در طول زندگی یک زن صورت می گیرد و قطع تولید هورمون پروژسترون

مسئول بروز قاعدگی است، شروع قاعدگی از سنین ۹ - ۱۶ سالگی است، خونریزی طبیعی به طور متوسط ۴ روز طول می کشد (بین ۱ الی ۷ روز) و متوسط اتلاف خون ۳۵ میلی لیتر است و از ۸۰ میلی لیتر و بالاتر غیر طبیعی است و موجب کم خونی می گردد. قاعدگی در ۸۰ درصد زنان با دوره ۲۸ روزه یکبار و گاهی ۳۰ روز و در بعضی ۲۱ الی ۳۵ روز یکبار است، دختران معمولاً در وزن ۴۸ کیلوگرم قاعده می شوند. بوی خون خارج شده زننده نیست و منعقد نمی شود. اگر فاصله بین پریود کمتر از ۲۱ روز باشد، قاعدگی بدون تخمک گذاری است. قاعدگی بیش از ۵ روز (یا بیش از ۱۲ نوار بهداشتی) ممکن است کمبود آهن و در نتیجه کم خونی ایجاد کند. بعد از ازدواج به علت انبساط رحم به علت بچه دار شدن قاعدگی ها کم درد و نا منظم می شود. از زمان قدیم شباهت زمانی خونریزی زنان با تغییرات دوره ای ۲۸ روزه ماه (اَهِله ماه) موجب شد تا آنرا MENESS (واژه لاتینی ماه) یا دوره ماه نامیدند. هیپوتالاموس تنظیم کننده قاعدگی است، اولین قاعدگی را منارک گویند ، هنگام قاعدگی استحمام و شستن موها اشکالی ندارد.

مدت زمان تعویض نوار بهداشتی (TAMPON) :

اگر خونریزی شدید باشد - هر چند ساعت یکبار

اگر خونریزی معمولی باشد - ۳ - ۲ روز یکبار

نحوه عادت ماهیانه :

هنگام بلوغ ، هر ماه یکی از دو تخمدان ، یک سلول تخمک رها می کند، تخمک چه بارور شود و چه نشود از مسیر لوله های فالوپ به طرف رحم (زهدان) حرکت می کند. در صورت عدم لقاح تخمک با اسپرم مرد ، از بین می رود و بدن دوباره آنرا جذب می کند، در همین فاصله لایه داخلی

رحم ضخیم تر و دارای رگه های خونی زیاد تری می گردد چون آماده شده است که تخمک بارور شده را در خود جای می دهد و امکان رشد آن را فراهم آورد اما در صورتیکه سلول تخمک بارور نشود ، دیگر نیازی به این لایه ضخیم و پر خون نیست به همین دلیل ، لایه داخلی رحم پاره می شود و خونریزی مختصری رخ می دهد (ریزش دیواره رحم) این خون و بخش هایی از لایه درونی رحم با انقباض های آن از بدن خارج می شود (یعنی سطح دو هورمون استروژن و پروژسترون) یکباره کاهش می یابد، بر اثر این حالت ، پیامی به غده هیپوفیز می رسد که حاملگی روی نداده است و در نتیجه تمام چرخه از نو آغاز می شود و لایه داخلی رحم فرو می ریزد و این همان چیزی است که به آن عادت ماهیانه یا پریود گویند.

ویژگی های قاعدگی طبیعی :

۱ - طول زمان قاعدگی (۲۹ - ۲۸ روز است ولی از ۳۷ - ۲۱ روز متغیر است)

۲ - مدت خونریزی معمولاً ۷ روز یا کمتر است (بطور کلی ۵۰ درصد خونریزی در روز اول ۷۰ درصد در دو روز اول و ۹۰ درصد تا روز سوم دفع می شود)

۳ - مقدار خونریزی در هر دوره (بطور متوسط ۴۰ میلی لیتر است و از ۸۰ - ۲۰ میلی لیتر متغیر است که باعث اتلاف ۳۵ - ۱۰ میلی گرم آهن در هر ماه می شود)

چرخه قاعدگی وابسته به سه غدد داخلی است.

۱ - تخمدان (هورمون استرادیول و استروژن)

۲ - هیپوتالاموس

۳ - هیپوفیز قدامی

علائم دوران قاعدگی :

۱ - خونریزی یعنی در اولین روزهای شروع قاعدگی (یا خونریزی معده یا گوش و یا گاهی مثانه)

۲ - خونریزی ماهیانه

۳ - کمر درد

۴ - عصبی شدن

۵ - سر درد

۶ - تورم پستان ها

۷ - تغییر هاله چشم ها

۸ - تغییر فشار خون

۹ - یبوست یا اسهال

۱۰ - بی اشتهائی

۱۱ - نفخ

۱۲ - تهوع

۱۳ - عرق کردن

علل قاعدگی غیر از موعد معین :

۱ - یرقان وخیم

۲ - هموفیلی

۳ - پورپورا

۴ - بیماری های ریوی

۵ - قطع تولید پروژسترون

۶ - اختلالات غدد داخلی

۷ - بیماری های قلبی

۸ - خستگی و کار زیاد

۹ - تب های عفونی (مانند گریپ)

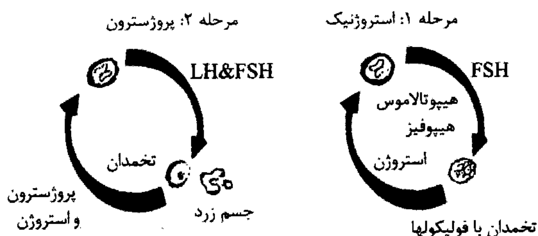
۱۰ - وجود کانون های عفونی موضعی (مانند عفونت لثه و دندان)

۱۱ - تورم با زخم درونی رحم

۱۲ - کامل بودن قرص ماه

۱۳ - فیبروئید

گردش عادات ماهانه



* هیپوتالاموس هنگامی که هورمون ها در پایین ترین حد خود هستند به غدد صنوبری فرمان می دهد.

* غدد صنوبری FSH را به تخمدان ها می فرستد.

* یک فولیکول به شکل تخمک بزرگ می شود.

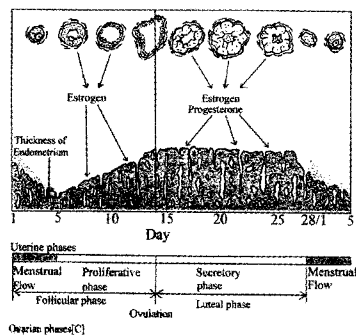
* میزان معین استروژن به مغز فرمان می دهد تا همزمان LH و FSH را تولید کند.

* با ترشح LH ، تخمک رشد می یابد و از تخمدان جدا می شود.

* باقی مانده فولیکول (جسم زرد) تولید پروژسترون و استروژن می کند.

* فولیکول ترکیب نشده ، دیگر هورمونی ترشح نمی کند.

* با کم شدن هورمون ، عادت ماهانه شروع می شود ، لایه رحم پوست می اندازد.



شکل ۷-۱۷: چرخه قاعدگی

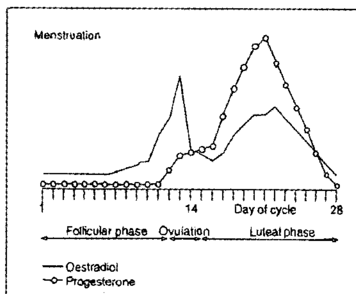
[A] غلظت LH و FSH در خون

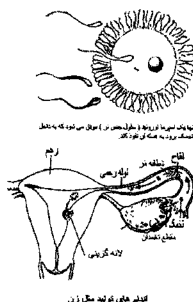
[B] غلظت استروژن و پروژسترون در خون

[C] رابطه بین تخمدان و تغییرات رحم در زمان قاعدگی

L.H : هورمون بازدارنده تخمک

F.S.H : هورمون انگیزاننده تخمک





مضرات

فعالیت کم و عدم ورزش و گوشه نشینی کردن (پیش از قاعدگی)

مصرف مسهل هنگام قاعدگی

غذای ترش

نوشیدن مایعات سرد هنگام قاعدگی

فعالیت شدید هنگام قاعدگی

سرکه هنگام قاعدگی

سونا هنگام قاعدگی

استخر عمومی هنگام قاعدگی

عدس هنگام قاعدگی

برداشتن اجسام سنگین هنگام قاعدگی

مصرف گوشت زیاد هنگام قاعدگی

قهوه

چای

شکلات

لبنیات (زیاده روی)

شیمی درمانی

اسپارتم (شیرین کننده دارای ۳۲ عارضه)

جین سینگ (زیاده روی)

چربی های اشباع شده ، چربی های حیوانی

درمـــان (خوراکی)

توجه : موارد توجیه شده از ۷ روز قبل از قاعدگی شروع می شود

منابع ویتامین های (A گروه P, E, C, B)

کپسول امگا - ۳ و ۶ صبح ۱ عدد

منابع : کلسیم + ویتامین D ، منیزیم ، روی

پروتئین (گوشت سفید توصیه می شود) ۳ برابر در زمان قاعدگی مصرف شود

سبزیجات تازه (کاهو ، اسفناج ، ...)

به

تمشک

لیموترش (کم)

شوید

سویا - روغن سویا - شیر سویا

تمر هندی (کم) خیسانده در عرق کاسنی

سیر هر روز همراه ناهار (فقط ۱ عدد) *

هویج

خیسانده گل افسنطین در عرق بید مشک ۳ هفته بماند - صاف کنید - یک استکان قبل از هر وعده غذایی

غلات کامل - حبوبات سبوس دار

جوان ها

روغن تخم آفتابگردان

روغن بزرک

قطره VITAGNUS

کفیر

جو دوسر

روغن کنجد

ملاس

پوست تازه ریشه پنبه

سیب قرمز با پوست و دانه

شربت خاکشی

آبغوره (کم)

مغز فندق

جعفری

انگور سیاه *

مویز

کشمش قهوه ای

روغن دانه گل مغربی

تمشک

توت فرنگی

زردآلو - برگه زردآلو

ریزوم کوهوش سیاه یا آبی

اسانس گل سرخ

سماق (کم)

ریواس

مرزه

کپسول پر شده هلیله کابلی - روزی یک عدد

روغن زیتون

روغن پنبه دانه

عرق گل همیشه بهار

عرق ابرون کبیر

عرق شاهتره

عرق علف چای

عرق کیسه کشیش

عرق دانه میوه سرو کوهی *

عرق ریشه راتانیا

عرق آویشن

عرق زیره

عرق رزماری *

عرق بادرنجبویه

عرق ریشه انجدان رومی

عرق زراوند طویل

عرق برگ و ساقه دارواش

عرق برگ بو (کم)

عرق مرزنجوش

عرق (بهار نارنج ۵ + بادرنجبویه ۷ + تخم ریحان ۵ + تیول ۳ + گل ساعتی ۷ + گزنه ۴ + رزماری ۴ + رازیانه ۳ + گل گاو زبان ۳)*

عرق (تیول ۴ + گزنه ۱)*

عرق گل و برگ افنان سر

عرق ریشه ، شاخه ، برگ ، گل شب بو

عرق برگ تازه پاپیتال

عرق گل بداغ

عرق گیاه دم شیر

عرق میوه نسترن

عرق یونجه

عرق دانه روبینه

عرق برگ حشیشه الجرب

هفت روز پیش از قاعدگی روزی ۳ - ۲ فنجان عرق قاصدک

عرق گل بابونه

عرق گل خاکشی

عرق اخگر افشان

عرق (بادیان ۵ + ریشه پونه ۲ + رازیانه ۲ + گل همیشه بهار ۲)

عرق پونه

عرق کاکوتی

عرق سنبل چینی

عرق ریشه روناس

عرق سداب

عرق برگ تمشک *

عرق سیاه گیله

عرق پنج انگشت

عرق مهر سلیمان

عرق ریشه سیسبان

عرق گل ریواس *

عرق برگ زیتون

عرق گل میخک *

تورم در قاعدگی

منابع ویتامین B_6- کلسیم

مدرجات (چند روز قبل از قاعدگی)

قرص مخمر آبجو

شیر

چای برگ تازه جعفری

دمکرده برگ باروسما (ورم قبل از قاعدگی)

هوموپاتی : قاعدگی نامنظم همراه با نفخ و کج خلقی

1 - SEPIA 6C

2 - PUISATILLA 6C

درمـــان موضعی

حمام SITZ (حمام نشسته سرد)

سجده کردن

ورزش مداوم (تا قبل از قاعدگی) خصوصاً شنا *

استراحت کافی (زمان قاعدگی)

خود را با فعالیت روزانه سبک، سرگرم کنید.

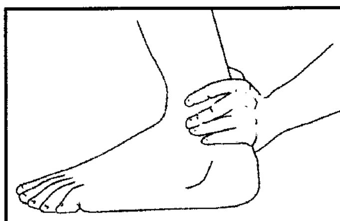
حمام ته نشین با جوشانده تخم گل لادن

نرمش کنید : به پشت دراز بکشید و با خم کردن زانوها ، کف پا را روی زمین بگذارید - کف دست ها را نیز در دو طرف بدن روی زمین قرار دهید (۱۰ بار) و شکم را بالا و پایین ببرید، هنگامی که آنها را بالا و پایین می برید ، نفس سریع و عمیقی بکشید (۵ بار) بین هر تمرین کمی استراحت کنید سپس یک شی نرم سنگین (مانند کتاب قطور) روی شکم قرار دهید و به آرامی از بینی نفس عمیق بکشید طوری که کتاب را بالا ببرید (تا ۵ بشمارید) و بگذارید کتاب به آرامی پایین بیاید ، حال شکم منقبض کنید (تا ۵ بشمارید و این تمرین را چند دقیقه انجام دهید)

گرم کردن موضع با کیسه آب گرم یا ۱۵ دقیقه وان آب گرم یا پتو برقی با کمترین درجه گرما.

به عنوان پیشگیری - هر روز قسمت پائین کمر را تا هنگامی که پوست گرم گردد، ماساژ دهید.

با نوک انگشت شست به نقطه مزبور فشار آورده (۲۰ ثانیه) ۳ بار تکرار کنید - و روی نقطه شماره ۲ با انتهای انگشت وسط به مدت ۵ دقیقه ضربه بزنید.



۲۹

DYSMENORRHEA	**قاعدگی (رگل) دردناک**
MENSTRUAL PAIN	**قاعدگی همراه با درد**
SPASPTIC MENORRHEA	**عسر الطمث**
INTERMENSTRUAL PAIN	**درد قاعدگی (رگل)**
MENS TRUAL COLIC	**قاعدگی مشکل**
PARAMENIA	
ESSEN TIAL DYSMENORRHEA	**دیسمنوره**
MENORRHALGIA	**منورالژی**

	سن خاص	نوع درد	علائم
قاعدگی دردناک نوع اولیه	قبل از ۲۰ سالگی و تقریباً همیشه ۶ تا ۱۲ ماه ، بعد از اولین قاعدگی شروع می شود.	درد همزمان یا چند ساعت قبل از قاعدگی شروع می شود و حداکثر ۷۲ - ۱۲ ساعت طول می کشد.	زیر ناف گاه کمر، کشاله ران و ران ها - تهوع و استفراغ، بی اشتهایی، اسهال ، خستگی ، تحریک پذیری ، سر درد
قاعدگی دردناک نوع ثانویه	بعد از ۲۰ سالگی ولی در هر سنی شروع می شود. یا درد ۳ سال بعد از قاعدگی اول شروع می شود یا قاعدگی همراه با دوره های بدون تخمک گذاری باشد.	درد ۷ - ۵ روز تداوم می یابد ولی زودتر از نوع اولیه شروع می شود.	تقریباً مشابه نوع اولیه، درد لگنی (۱۵ درصد)

قاعدگی اولیه ممکن است با افزایش سن یا حاملگی بهبود یابد و ارثی می باشد.

قاعدگی ثانویه بیشتر در کسانی که دارای بیماری های لگنی (آندومتریوز،

آدنومیوزیس ، توده های زیر مخاطی رحم، تنگی شدید گردن رحم، عفونت لگنی مزمن ، چسبندگی لگن). و افزایش خونریزی ماهیانه هستند رخ می دهد. در این بیماران آزمایشات کامل لگن و تصویر برداری از رحم و ضمایم آن و سونوگرافی و آزمایشات دیگر لازم می باشد.

علل دیسمنوره (قاعدگی دردناک) :

۱ - اختلالات یا بیماری های تخمدان (در این حالت درد ۴ - ۳ روز پیش از خونریزی احساس می شود)
۲ - انقباضات رحمی (در این حالت درد بلافاصله پس از قاعدگی تظاهر می کند)
۳ - التهاب و تورم فرج یا مهبل (در این حالت درد گهگاه عارض می شود و تا بعد از قاعدگی ادامه می یابد)
۴ - سوراخ نبودن بکارت
۵ - برگشتگی رحم به عقب
۶ - خشکی مفرط عصبی
۷ - کمبود ویتامین ها (A - گروه B - C - E)
۸ - کمبود املاح (سلنیم، ژرمانیوم)
۹ - مصرف زیاد قند
۱۰ - مصرف زیاد چربی های حیوانی (گوشت چرب، خامه، کره، ...)
۱۱ - تنگی مجرای رحم
۱۲ - کوچک بودن و نارسائی و عدم رشد رحم
۱۳ - پولیپ رحم یا دهانه آن
۱۴ - فیبروم زیر مخاط در حالتی که نزدیک بخش رحم باشد - فیبروئیدها

۱۵ - نارسایی کبدی

۱۶ - قهوه

۱۷ - سیگار کشیدن

۱۸ - آدنومیوزیس

۱۹ - خشکی (سفتی) مهبل

۲۰ - استرس

۲۱ - عفونت مثانه یا مجاری ادراری

۲۲ - ویروس تبخال

۲۳ - IUD

۲۴ - مسمومیت بدن در اثر سوء تغذیه

۲۵ - کم کاری غده تیروئید

۲۶ - انسداد گلوی زهدان

۲۷ - انحراف رحم

۲۸ - نزله رحم

۲۹ - احتقان خون به علت جابجایی بعضی اعضای داخلی (مثلاً با پوشیدن گن یا لباس تنگ)

۳۰ - تورم یا احتقان بینی (نادر است)

۳۱ - اختلال مهره سوم کمری

۳۲ - آندومتریوز

۳۳ - لیومیوما

۳۴ - PID (بیماری های التهابی لگن)

۳۵ - حاملگی نا بجا

۳۶ - چرخش تخمدان

۳۷ - ادنکس (ضمایم رحم)

۳۸ - کیست هموراژیک (خونریزی دهنده)

۳۹ - TOA پاره شده

۴۰ - ورم آپاندیس

۴۱ - دیورتیکولیت (التهاب دایور تیکول)

۴۲ - سندرم پیش از قاعدگی

۴۳ - فتق کمر

۴۴ - سنگ کلیوی

۴۵ - عفونت ادراری مزمن

۴۶ - یبوست

۴۷ - فیبرو میالژی (بیماری با علائم همچون درد شدید و سختی و انقباض عضلات، خستگی مفرط، بیخوابی، گز گز نوک انگشتان، اضطراب، سرد شدن بعضی از اندام ها)

۴۸ - سرطان دستگاه زنانه

۴۹ - عفونت مزمن لگنی

مضرات

قند - شکر *

نوشابه ها

چربی های حیوانی یا اشباع *

مواد مخدر

نمک

گوشت قرمز (خصوصاً چرب)

لبنیات (زیاده روی خصوصاً نوع چرب آن)
مواد غذایی سبوس گرفته
استفاده از لباس زیر تنگ ، گن
صبر زرد
یبوست
استخر عمومی
کار یا ورزش سخت و طولانی

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های (A - گروه B - * E *)
منابع املاح (کلسیم - آهن - روی - پتاسیم - منیزیم - منگنز)
همراه صبحانه یک قرص مخمر آبجو و یک کپسول امگا - ۳ و ۶ و یک کپسول ویتامین E ۱۰۰
داروهای توصیه شده از ۶ روز قبل از قاعدگی مصرف شوند.
فلاونوئیدها
نوشیدن مایعات گرم
آسپرین (فقط روزی ۱ عدد)
زعفران ساییده و دم کرده - کمی همراه صبحانه ، ناهار و شام
شیر سویا
روغن سویا
کباب پستان
شنبلیله
کباب گوشت سفید در فاصله غذاهای اصلی

تخم مرغ آب پز + مر *

ترخون

روزی ۲ لیوان شیر کم چرب داغ

عسل و موم عسل

کاهو

روغن زیتون

شاهی

آبغوره

گل کلم

به

تمشک

روغن بادام شیرین - یک قاشق غذاخوری قبل از خواب

روغن تخم کتان

آب زرشک

شیرین بیان

ماست شیرین + یک حبه سیر ریز شده + پونه

تخم گشنیز

تنتور ریزوم آنجلیکا

تنتور ریشه اسکوا

تنتور گلرنگ

ریواس

میگو

کوئِرسِتین

آب نارنج

هویج

زنجبیل

ماش

جو

روغن هسته انگور

روغن سبوس برنج

فلفل قرمز

کپسول روغنی گل مغربی

تنتور ریشه کاسنی

تنتور بابونه گاوی *

سالاد (هویج + سیب قرمز با پوست + جعفری + اسفناج تازه + روغن زیتون)

انار

سیر

زردچوبه

مرزه *

سبزیجات و میوه جات تازه

آب پرتقال صبحانه

پودر کلپ

جین سینگ *

ماء الشعیر غیر الکلی

ماست

تنتور پوست کیالک

آب تازه برگ ابرون کبیر

گرد لیکو پود + ۲ تخم مرغ آب پز + قند + آب نعناع

قطره FENNELIN

نمک مگ فوس (فسفات منیزیم)

زالزالک سیاه

گرد لوئی نر

مغز گردو

عرق رازیانه با عسل *

عرق گل همیشه بهار

عرق تخم و برگ جعفری

عرق گل بابونه با عسل *

عرق (برگ کاسنی زرد + ریشه گل قاصد + ریشه دندان شیر) مساوی

عرق (برگ گزنه ۳ + تیول ۱) *

عرق پونه

عرق (تخم شنبلیله + تخم و ریشه رازیانه + برگ گزنه + گل بابونه + برگ تمشک + برگ انگور قرمز + آویشن)

عرق خیار پنیر خشک

عرق ساقه گلدار حشیشه الملوک

عرق میوه رازک

عرق ساقه گلدار مرزنجوش

عرق برگ تمشک

عرق (آویشن ۵ + تخم شوید ۲ + زنیان ۷ + رازیانه ۷)

عرق کوله خاس

عرق آویشن *

عرق مریم گلی

عرق نیلوفر آبی

عرق منداب

عرق گل طاووسی (کم)

عرق بداغ جنگلی

عرق ریشه زدوار

عرق شط الراعی

عرق گیاه حساس

عرق برگ انجیر

عرق (سنبل طیب ۲ + رازیانه ۷ + آویشن ۵)

عرق (گل گاوزبان ۵ + سنبل طیب ۶ + بسفایج ۲ + رازیانه ۶)

عرق (گز علفی + ناخنک + مریم نخودی + آویشن + گل بومادران + کاکنج + رازیانه) مساوی *

عرق تخم خرفه

عرق شبدر قرمز *

عرق تخم هویج

عرق میوه و برگ بو

عرق افسنطین (کم)

عرق زنیان

عرق مخلصه

عرق (گل بومادران ۲۰ + گل بابونه ۲۰ + زعفران + بادرنجبویه ۱۰)

عرق شاخه گل دار حشیشه الملوک

عرق میوه خشک رازک

عرق ساقه گلدار مرزنجوش

عرق گل مغربی

عرق ساقه گلدار سنبل ختائی

عرق ریشه گل صدتومانی

عرق ریشه طوسک

عرق وارنگ بو

عرق بشقابی

عرق تمیس وحشی

عرق برگ چاپارل

عرق برگ تاج الملوک

عرق گل راعی

عرق کاکنج

عرق بارهنگ سرنیزه ای

عرق برگ زیتون

عرق چای سبز

عرق (سرشاخه گلدار ولیک ۵ + برگ انگور قرمز ۵ + ریشه سنبل طیب ۳ + برگ مریم گلی ۲)

عرق اخگر افشان

عرق ریشه گیاه پنبه

عرق سینه دارو

عرق پیر گیاه

عرق گیاه دم اسب

عرق براهماماندوکی (بومی هندوستان)

عرق علف مقدس (گل راعی) + برگ تمشک + نعناع (مساوی)

ساقه زیر زمینی مُهر طلایی

هموپاتی : هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

۱- MAGOPHUS 6X

۲- سیمی سیفوگاراسموزا

۳ - FERRUM PHOS 6C هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

درمان موضعی

استراحت کافی

ماساژ پشت دست به سمت میانه لبه خارجی

حمام آب گرم و خوب خود را خشک کنید و یک لیوان شیر داغ میل کنید.

حمام در وان حاوی آب دریا (یا نمک دریا) + یک فنجان جوش شیرین حدود ۲۰ دقیقه

مقاربت جنسی و رسیدن به اوج لذت جنسی

مالش (ریشه جتیانا + حنا) کف دست

رنگ آبی

قرار دادن پاها در آب گرم

حرکات و کارهای سبک

کمپرس گرم روی شکم

سنگ کریزوکول

سنگ ملکیت

سنگ یاقوت کبود

سنگ مس

سنگ اوپال زیراسول

سنگ عقیق آتشی

تمرین کششی به وضعیت طبیعی برگرداندن بدن :

۲ انگشت شست پای خود را زیر در قلاب کنید، سینه ها را به در بچسبانید.

- قسمت تحتانی ستون فقرات را به پشت خم کنید (طوری که بین شکم و در فضاهای خالی به وجود آید. سپس سر را به طرف راست نگه دارید و آرنج را به قفا (پشت گردن) برگردانید.

مالش روغن رز روی شکم و گرم کردن آن

مالش روغن شمعدانی روی شکم و گرم کردن آن

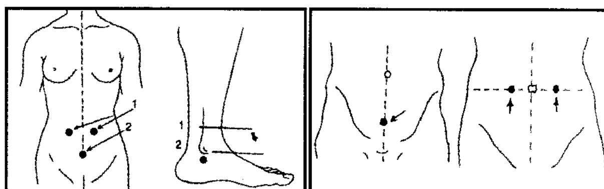
مالش روغن بادام روی شکم و گرم کردن آن

مالش روغن مریم گلی روی شکم و گرم کردن آن

حمام ته نشین با جوشانده (گل بومادران ۵ + مریم گلی ۲ + کیسه کشیش ۲ + برگ گزنه ۲ + برگ جعفری ۲ + پونه ۱)

رفع قاعدگی دردناک با طب فشاری

نقطه مزبور را با فشار و در حالت دورانی با شست مالش دهید.



۳۰

قاعدگی (رگل) شدید	HYPER MENORRHEA
خونریزی شدید قاعدگی	EPIMEN ORRHAGIA
قاعدگی (رگل) طولانی	MENOSTAXIS
عادت ماهیانه شدید	PERIODICITY
هیپرمنوره	POLYMENORRHEA
قاعدگی مکرر غیر طبیعی	EPIMENORRHEA
طولانی بودن قاعدگی	

هیپرمنوره : از دست دادن بیش از ۸۰ cc خون در هر قاعدگی

پلی منوره : خونریزی (قاعدگی) کوتاه کمتر از ۲۱ روز

متوراژی (لکه بینی) : خونریزی غیر طبیعی بین قاعدگی

لکوره : افزایش مقدار ترشح طبیعی

الیگومنوره : قاعدگی بیشتر از ۳۷ روز است.

علل طولانی بودن قاعدگی :

۱ - بیماری های التهاب لگن

۲ - فیبروم

۳ - اختلالات هورمونی

۴ - تومورها

۵ - آندومتریوز

۶ - تغییر وضعیت رحم

۷ - شرایط غیر طبیعی حاملگی

۸ - یائسگی

۹ - سرطان گردن رحم

۱۰ - کم خونی

۱۱ - پرکاری یا کم کاری غده تیروئید (اغلب کم کاری تیروئید)

۱۲ - I.U.D

۱۳ - کپسول کاشتنی جلوگیری از بارداری

۱۴ - نازائی

۱۵ - سندرم تخمدان پلی کیستیک (باعث زیاد شدن فاصله پریود می شود)

۱۶ - پرفشاری خون

۱۷ - داروهای تاثیر گذار در انعقاد خون

۱۸ - عفونت دستگاه زنانه و بیماری های مزمن عفونی

علائم	علل
قاعدگی شدید یا بیش از ۷ روز به طول انجامد	بی نظمی قاعدگی ، اختلالات هورمونی
قاعدگی اخیراً دردناک شده (خصوصاً روزهای آخر)	اختلالات لایه پوششی رحم یا حفره لگن یا غیره
قاعدگی این بار بسیار شدید تر شده و حدوداً یک هفته یا بیشتر دیر پریود شدن - دلدرد	حاملگی خارج از رحم و غیره
از زمان نصب IUD ، خونریزیها دردناک تر شده	اثرات جانبی IUD
از زمان قطع مصرف قرص جلوگیری از بارداری، قاعدگی شدیدتر شده	تغییرات هورمونی در اثر قطع مصرف دارو
دل درد همراه با سردرد در ۳ - ۱ روز اول قاعدگی	دیسمنوره (قاعدگی دردناک)
دردناک بودن قاعدگی اول پس از وضع حمل	تا ۳ - ۲ بار پس از وضع حمل عادی

توجه : خونریزی های قاعدگی هنگام شروع بیشتر در مراحل رو به بدر ماه است تا ناپدید شدن آن یعنی بحران های خونریزی بین تربیع اول است تا آخر ماه و اوج خونریزی در ماه کامل اتفاق می افتد.

مضرات

کمبود (آهن ، ویتامین C)

توجه : زیاده روی در موارد ذکر شده مضر می باشد چون قاعده آور است.

کار یا فعالیت شدید یا خسته کننده

ایستادن طولانی مدت

برداشتن وزنه های سنگین

حمام با آب سرد

شیره انگور

مالت جو

برگ بو

زنجبیل

سیاه دانه

جعفری

شاهتره

صبر زرد

بلسان

گیاه پنج انگشت

ترب ها

شاهی

لوبیا

آویشن

شنبلیله

روغن آفتابگردان

افسنطین

بومادران

فرنجمشک

پر سیاوشان

اسطوخودوس

تمر هندی

زعفران

ترخون

کاکنج

ابهل

شکلات

حنظل

قاتل البق

باریجه

آبغوره

نخود سبز

جاوشیر

دارچین

دارفلفل

رزماری

عرق بهار نارنج

گزنه

گشنیز

گلرنگ

شقایق نعمانی

کنجد

چوبک

چوب چینی

لوبیا چشم بلبلی

گیاه دم اسب

شیرین بیان

والک

میوه داغداغان

جودوسر

اگیر ترکی

برگ و پوست گردو

تره

تخم کرفس

انگور زرد رسیده

گل ریواس

وشا

عاقرقرحا

سعد

گز علفی

روغن زیتون

تخم گلابی

سرکه

مربا بالنگ

ترمس

صمغ بارزد

فلفل سیاه

میوه سرو زمینی

منابع استروژن

کباب پستان

گشنیز

روغن پنبه دانه

به لیمو

بادام شیرین

سنبل طیب

زیره ها

سوسنبر

گل گاو زبان

سیر

توکلیجه

رنگ نارنجی یا قرمز

و سایر موارد اشاره شده در بخش مفید بخش " قطع قاعدگی "

درمـــان (خوراکی)

۳روز قبل از منابع ویتامین های (A - گروه B - K - E - C - P)

قرص مخمر آبجو روزی ۱ عدد

آب انگور سیاه

گل کلم

شیر خشت

توت فرنگی

هر شب ۲۰ الی ۳۰ میخ آهنی تمیز شده را در سیب قرمز فرو کنید و در یخچال نگه دارید - صبح میخ ها را در یک سیب دیگر فرو کنید و سیب اولی را با کمی شربت آبلیمو میل کنید.

سیرابی - شیردان

کباب گوشت

تره

تخم مرغ آب پز + مر

میوه نرسیده خرما

پودر رازک

لیمو شیرین

شنبلیله (کم)

آب زرشک

صمغ عربی بو داده

رب به

میوه بلوط

سفیده تخم مرغ

مغز گردو

سوپ عدس + سماق

کپسول - ۲۵ میلی گرمی پر شده از کمی فلفل قرمز

رب انار

سوسنبر

خربزه شیرین

گرد فوق را روی غذا بریزید : (مازو ۲۰ + پوست انار شیرین خشک ۲۰ + جفت بلوط خشک ۱۰)

خورش کدو با روغن زیتون

زردآلو

آب هویج

سرکه سیب + عسل + آب گرم

نعناع

مویز سیاه

کشمش

عرق تمیس وحشی

عرق کوله خاس

عرق گل و دانه تاج خروس

عرق بید مشک

عرق برگ مو

عرق گیاه پای شیر ۱۲ + مریم گلی ۷ + برگ خشک تمشک ۱۰ + برنجاسف ۵)

عرق بابا آدم

عرق کاسنی

عرق یونجه

عرق تخم شبدر

عرق برگ بلوط

عرق برگ خرفه

عرق عناب

عرق خون سیاوشان

عرق دانه ارزن (با کمی شیره انگور میل کنید)

عرق تخم جعفری

عرق تخم شوید

عرق هویج

عرق شنبلیله

عرق اسفرزه (با کمی نبات)

عرق مورد

عرق گیاه دم اسب

عرق (کیسه کشیش ۵ + گیاه پای شیر ۳)

عرق (تاجریزی + بومادران)

عرق بذر مریم گلی

عرق بوته گل صد تومانی

عرق گلنار

عرق برگ تمشک

عرق (گل زوفا ۵ + گزنه سفید ۲ + گل همیشه بهار ۳)

عرق برگ دارواش

عرق برگ بید

عرق گل میخک

عرق گزنه ۱ + گل میخک ۳ + برگ انگور قرمز ۷ *

عرق سرشاخه گلدار زیبا (بومی تبریز)

عرق ریشه علف نقره ای

هموپاتی :

۱- جامولیا

۲ - CALC PHOS 6X

درمان موضعی

ضماد (جنتیانا ۲۰ + حنا ۴۰) روی گودی کف پا (۶ قسمت کنید هر شب یک قسمت را روی موضع به مدت ۳۰ دقیقه ضماد کنید)

حنا بستن به دست و پا

بادکش کردن پستان ها

حمام ته نشین با جوشانده مورد

حمام ته نشین با جوشانده مورد ۵ + پوست انار ۴ + گلنار ۳ *

حمام ته نشین با جوشانده مازو

حمام ته نشین با جوشانده کهربا

حمام ته نشین با جوشانده گل سرخ

حمام ته نشین با جوشانده (برگ مامیران ۲۰ + برگ بلوط خشک ۲۵)

حمام ته نشین با جوشانده (گل شقایق ۵ + مورد ۲۰ + زاج سفید ۱)

حمام ته نشین با جوشانده پوست انار

حمام ته نشین با جوشانده برگ گردو

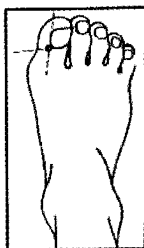
شیاف واژینال زیره سبز آسیاب شده + روغن زیتون

شیاف واژینال آرد تخم ترمس + مر + عسل

شیاف واژینال صمغ عربی

- روزی ۲ بار هر بار به مدت ۲ دقیقه : به پشت بخوابید و پاها را روی مبل بگذارید تا خون متوجه قسمت های فوقانی (سر) شود.

رفع خونریزی زیاد هنگام رگل با کمک طب فشاری ماساژ درمانی



۳۱

قطع قاعدگی (رگل)	AMENORRHEA
تاخیر در قاعدگی	MENOSTASIA
آمنوره	MENOSTASIS
احتباس طمث	EMMENAGOGUE
بند آمدن قاعدگی	HYPOMENORRHEA
قاعده آورها	DIETARY AMENORRHEA
باز کننده قاعدگی	MENOLIPSIS
گشودن قاعدگی	PREMENARCHEAL

آزمایشات لازم به منظور تشخیص علت اصلی آمنوره (قطع یا تاخیر قاعدگی) :

FSH ،LH ، پرولاکتین ، TSH

قاعدگی کوتاه (زودرس) : قاعدگی کوتاه، قاعدگی با خونریزی کم را گویند.

علل قاعدگی کوتاه :

۱ - کم خونی

۲ - سوء تغذیه

۳ - پرکاری غده تیروئید (ندرتاً کم کاری)

۴ - سلیاک (حساسیت مادرزادی و ارثی نسبت به گلوتن (پروتئین غلات) به علت تخریب پرزهای روده)

۵ - بیماری های عمومی ضعیف کننده

آمنوره اولیه : قاعدگی در بین بلوغ ظاهر نشود یعنی زمانی رخ می دهد که تا سن ۱۶ سالگی منارک ایجاد نشده باشد یا ۵ سال از شروع بلوغ گذشته باشد و منارک آغاز نشده باشد (تشخیص آن قبل از ۱۶ سالگی مقدور نیست)

آمنوره ثانویه : عدم قاعدگی برای ۶ دوره قاعدگی یا ۶ ماه در زمانی که قبلاً دوره های طبیعی قاعدگی داشته است یا به مدت ۱۲ ماه در زنانی که قاعدگی های نامنظم داشته اند.

علل آمنوره :

۱ - اختلالات تیروئید

۲ - پرکاری قشر فوق کلیه

۳ - اختلال هورمون های جنسی (مانند کاهش سطح پروژسترون)

۴ - لاغری یا چاقی مفرط

۵ - اختلال کبد (از وظایف آن از بین بردن هورمون هایی است که در جریان خون است)

۶ - شوک روانی شدید

۷ - آسیب مخاط رحم به علت جراحی

۸ - ضربه

۹ - شوک حرارتی (حمام سرد یا داغ)

۱۰ - حاملگی عادی یا خارج از رحم

۱۱ - خونریزی شدید بعد از قاعدگی

۱۲ - افزایش هورمون مردانه - سندرم بروز صفات مردانه

۱۳ - افزایش هورمون گرسنگی

۱۴ - افتادن خود به خود IUD

۱۵ - افسردگی - استرس

۱۶ - ورزش شدید یا سخت و خسته کننده

۱۷ - کاهش ناگهانی وزن

۱۸ - انزجار ضمیر باطن از زن بودن

۱۹ - بی اشتهایی عصبی

۲۰ - سندرم تخمدان پلی کیستیک

۲۱ - کمبود ویتامین ها (A - گروه B)

۲۲ - سندرم FARBES - ALBRIGHT SYNDROME

۲۳ - کمبود املاح (مس - منگنز - کبالت)

۲۴ - کم خونی شدید

۲۵ - تغییر شکل رحم

۲۶ - جابه جایی رحم (مثلاً با بستن گن سفت یا غیره)

۲۷ - ضعف (خصوصاً بعد از ابتلا به بیماری های سخت)

۲۸ - سیروز کبدی

۲۹ - نقص در تشکیل گنادها - هیپوگونادوتروپیسم

۳۰ - اشکالات کروموزومی

۳۱ - انسداد یا عدم تشکیل واژن

۳۲ - سپتوم عرضی واژن

۳۳ - کم کاری هیپوفیز

۳۴ - عدم تخمک گذاری

۳۵ - سندرم واشرمن

۳۶ - تنگی سرویکس (دهانه رحم)

۳۷ - سکته قلبی

۳۸ - تومور هیپوفیز

۳۹ - داروها (مانند DEPO - PROVERA)

۴۰ - نارسایی زودرس تخمدان ها (پس از بلوغ)

۴۱ - تومور فوق کلیه

۴۲ - انسداد پرده بکارت

۴۳ - سندرم عدم حساسیت به آندرژن

۴۳ - چسبندگی های داخل رحمی

۴۵ - مادر زادی (سندرم کالمن)

۴۶ - سندرم کوشینگ

علل آمنوره اولیه :

۱ - عدم تاثیر هورمون ها (عدم حساسیت به آندرژن - سندرم ساواژ)

۲ - اختلالات هیپوتالاموس یا هیپوفیز

۳ - توده های هیپوتالاموس یا هیپوفیز

۴ - اشکالات در کروموزوم ها

۵ - بی اشتهایی عصبی

۶ - استرس

۷ - ورزش ها (مانند شنا و ...)

۸ - تاخیر بلوغ

۹ - تنگی سرویکس (دهانه رحم)

۱۰ - چسبندگی داخلی رحم

۱۱ - بیماری سیستمیک (قلب، کبد، کلیه، گوارش و ...)

۱۲ - دیسژنزی تخمدانی (آژنری دیسپلازی)

۱۳ - کرانیوفارنژیوم

۱۴ -اشکالات مادرزادی (عدم تشکیل واژن، رحم - پرده بکارت بدون سوراخ)

۱۵ - کاهش وزن

۱۶ - آژنزی رحم (عدم تشکیل رحم در جنین)

۱۷ - هیپوگنادی هیپوگنادوتروپیک

۱۸ - کم کاری تیرویید جوانان

۱۹ - هیپرپلازی مادرزادی یا اکتسابی آدرنال

۲۰ - آپلازی یا آترزی واژن

۲۱ - تخریب آندومتر

۲۲ - دیسژنزی گوناد

۲۳ - کمبود ۱۷ - آلفاهیدروکسیلاز

۲۴ - سندرم تخمدان مقاومت

۲۵ - سندرم تخمدان پلی کیستیک

۲۶ - هیپرپلازی مادرزادی فوق کلیه

۲۷ - تاخیر سرشتی

علل آمنوره ثانویه :

۱ - نارسایی تخمدان اتوایمیون

۲ - استرس

۳ - یائسگی زودرس

۴ - کاهش وزن ناگهانی یا شدید

۵ - فعالیت روانی

۶ - بیماری سیستمیک (قلب، کلیه، کبد، گوارش و ...)

۷ - پرموئی ایدیوپاتیک (بدون علت)

۸ - سندرم تخمدان پلی کیستیک

۹ - مقاومت انسولینی

۱۰ - حاملگی

۱۱ - اشکالات آناتومیک و تنگی سرویکس (دهانه رحم)

۱۲ - سندرم آترومن

۱۳ - اختلالات تخمدان

۱۴ - هیپر پرولاکتیمیا (پر شیری)

۱۵ - اختلالات هیپوتالاموس یا هیپوفیز

۱۶ - CNS (مانند بی اشتهایی عصبی و ...)

۱۷ - تومورها (تخمدان و ...)

۱۸ - سندرم کوشینگ (پر کاری غدد فوق کلیه)

۱۹ - انفارکتوس (SHEEHAN)

۲۰ - بیماری های انفلیتراتیو

۲۱ - آنوریسم شریان کاروتید و اختلالات عروقی دیگر

۲۲ - سرکوب دارویی

۲۳ - سندرم زین ترکی حالی

۲۴ - اختلالات یا بیماری های فوق کلیه (تومور، آدیسون و ...)

۲۵ - ضایعات آناتومیک اکتسابی

۲۶ - چسبندگی های داخل رحم

۲۷ - شیمی درمانی یا پرتو درمانی

نوع قطع قاعدگی	علل احتمالی
قطع قاعدگی همراه با افزایش وزن، ضخیم شدن صدا و افزایش موی زائد	اختلالات هورمونی
قطع قاعدگی زنان بالای ۳۸ سال	بی نظمی قاعدگی در این سنین طبیعی است - حاملگی
قطع قاعدگی به دنبال کاهش وزن پس از یک دوره ورزش سنگین یا رژیم غذایی سخت یا بیماری	استرس - اختلالات هورمونی - قطع قرص جلوگیری از بارداری
قطع قاعدگی بیش از ۲ هفته - (مقاربت در یک ماه اخیر داشته)	حاملگی
قطع قاعدگی از زمان زایمان	تا زمان شیر خوردن نوزاد طبیعی است.
عدم شروع قاعدگی بدون شکل دیگر	عدم ایجاد بلوغ (تا ۱۶ سالگی طبیعی است)
بی نظمی شدید قاعدگی	کیست تخمدان
قطع قاعدگی همراه با ضعف	ابتلا به بیماری های سخت - کم خونی فقر آهن

علائم آمنوره :

۱ - قطع قاعدگی

۲ - گر گرفتگی

۳ - خشکی واژن

۴ - مقاربت دردناک

۵ - نازک شدن پوست

۶ - افزایش پرولاکتین خون

۷ - سر درد

۸ - دوبینی

۹ - بزرگی پستان

۱۰ - ترشح شیر از پستان ها

۱۱ - خستگی

۱۲ - لرزش

مضرات

ورزش یا کار خشته کننده یا شدید

حمام با آب سرد یا داغ

روی (دوز بالا)

ویتامین E (دوز بالا)

مس (دوز بالا)

بید مشک

تمیس وحشی

بونجه

چغندر

انواع کلم

کیسه کشیش

سنجد

برگ بلوط

روغن تخم آفتابگردان

پنیر مایه

اسفناج

قهوه

چای

بابونه

علف گربه

جوش شیرین

کاهش اسید معده (مانع جذب آهن می گردد)

تتراسایکلین

آنتی اسیدهای معده

هوفاریقون

درمــــان (خوراکی)

منابع ویتامین های (A - گروه B - C - D - E)

منابع (منیزیم - روی)

روزی یک کپسول امگا - ۳و ۶

آب انگور سیاه

سویا - روغن سویا - شیر سویا

برگه زردآلو

سیرابی - شیردان

کباب گوشت

تره

تخم مرغ آب پز

شیر + عسل + زرده تخم مرغ + کمی زنجبیل و دارچین آسیاب شده

رب به یا انار

مغز گردو

کپسول پر شده فلفل قرمز آسیاب شده

مویز سیاه

کشمش قهوه ای

خرما

شیر + شیره خرما + عسل + زعفران *

زردآلو

شیر هویج

سرکه سیب + عسل همراه با آب گرم

جوانه ها

گیاهان تلخ (کمک جذب آهن است)

کباب جگر سیاه با کمی آب لیمو تازه

عسل

آناناس

انواع لوبیا

جعفری

سیاه دانه

(جاوشیر ۳ + افسنطین ۱) *

صمغ درخت زیتون تلخ

شاهی

شنبلیله *

سوسنبر

سس خردل

لپه نپخته

کاکائو

ابهل *

روناس

پیاز نرگس

دانه اسفند

صبر زرد

قاتل البق *

باریجه

آبغوره

نخود سبز

آبگوشت

کرفس

دار فلفل (کم)

والک

روغن سیاه دانه با عسل

بادام تلخ (فقط روزی ۱ یا ۲ عدد چون سمی است)

آبغوره

ریواس

گشنیز

ترخون

شیرین بیان

روغن کنجد

سنا (کم)

عصاره گلیسیرینه

جو دوسر

ارزن

اگیر ترکی

خربزه درختی (پاپایا)

تنتور ریشه اسکوابا - روزی ۳ بار هر بار ۱۳ قطره با آب

ماست شیرین + برگه سیر (کم)

میخک روزی ۱ عدد بین ناهار

انگور زرد رسیده

وشا - روزی گرم

به

جوشانده (سعد ۲۰ + سرکه رقیق ۴۵) *

آب زرشک

تمر هندی

روغن زیتون

سیرک

تخم گلابی

زیره سبز آسیاب شده + شکر

(تخم شوید ۲ + رازیانه ۷ + زیره سبز ۷ + زعفران ۱) آسیاب شود.

دارچین

بالنگ

دانه شاهدانه

تخم انبه هندی

مغز دانه جلغوزه

صمغ بارزد *

روغن بان

زردک

آلوچه جنگلی

کپسول پر شده ۲۵۰ میلی گرمی جوهر گنه گنه (روزی ۱ عدد با تجویز پزشک)

فلفل (سیاه - سفید)

روغن گلرنگ - یک قاشق غذا خوری هنگام ناهار

روغن پنبه دانه

روغن بادام شیرین

زیره ها

روغن نخل اره ای

(گل اسطوخودوس خشک شده ۱۱ + رازیانه ۷ + زیره سبز ۵ + زعفران ۱)

روی غذا بپاشید *

ماش

کباب پستان

صمغ اشق

پودر میوه فوفل

نخود و جعفری پخته (آب پز)

آرتیشو

زردچوبه

شیر + آب به

تمشک

هر شب ۲۰ الی ۳۰ میخ بزرگ آهنی را در یک سیب قرمز تمیز فرو کنید و در یخچال نگه دارید، صبح میخ ها را در سیب دیگری فرو کنید و سیب اول

را با چند قطره آب لیمو ترش میل کنید. *

کباب جگر با کمی آب لیمو

عرق برگ و ریشه جعفری

عرق گزنه

عرق (کاکنج ۷ + رازیانه ۵ + گزنه ۳ + زعفران) *

عرق اسطوخودوس

عرق (بومادران + ریوند + تخم کرفس + بادبان + مشک + کاکوتی) مساوی

عرق شاهتره

عرق گل آفتابگردان

عرق ترب

عرق حشیشه الملوک

عرق قنطوریون

عرق آویشن

عرق یونجه (کم)

عرق بومادران

عرق فرنجمشک

عرق رازیانه

عرق پنج انگشت

عرق بلسان

عرق افسنطین (کم)

عرق (ریشه درخت شاه توت ۳ + ناخنک ۲ + کاکنج ۷) *

عرق رزماری (کم)

عرق جاوشیر

عرق جنتیانا

عرق مرزنجوش

عرق بهار نارنج

عرق گل ریواس

عرق غافث

عرق گل راعی

عرق سداب

عرق گل همیشه بهار

عرق پر سیاوشان

عرق علف چشمه

عرق برگ و میوه عشقه

عرق گیاه ریش بز

عرق میوه داغداغان

عرق ریشه روناس

عرق زراوند طویل

عرق میوه درخت عرعر

عرق یاس چمپا

عرق برگ زرنب

عرق پوست درخت زبان گنجشک تلخ

عرق گیاه پای شیر پر کرک

عرق فوکوس و زیکولوزیس

عرق گیاه دم اسب

عرق سر شاخه گلدار خاکشی

عرق پوست درخت ساسافراس

عرق گلرنگ

عرق ریشه پریرا

عرق پروانش خشک

عرق زلف پیر خشک

عرق برگ و پوست گواوا ٭

عرق سنت ابتیاس

عرق شب بو

عرق مورد

عرق (کاکوتی + تخم کرفس + کاکنج + نعنا + انیسون + گل بومادران + رازیانه) مساوی

عرق ریشه شوید

عرق (کاکنج ۷ + مریم نخودی ۲ + رازیانه ۵ + گل بومادران ۲)

عرق (تخم کرفس ۵ + تخم شنبلیله ۷ + رازیانه ۷ + کاکنج ۵) ٭

عرق مریم نخودی

عرق گز علفی

عرق بسفایج

عرق (ابهل ۷ + نعنا تازه ۲ + کاکنج ۵ + رازیانه ۵)

عرق دارچین

عرق گل مرزه

عرق برگ پامچال

عرق سرشاخه فراسیون

عرق میوه سیکاس

عرق شاه پسند وحشی

عرق برگ آگار

عرق گل آویشن

عرق آفتیمون

عرق چای کوهی

عرق برگ حشیشه الجرب

عرق ریشه گل صد تومانی

عرق پوست درخت فندق تلخ

عرق ریشه قنطوریون صغیر

عرق ریشه قرصعنه

عرق قسط شیرین

عرق برگ کاسنی زرد

عرق تخم ماجاندری

عرق میوه سرو زمینی *

عرق غده زیر زمینی سریش

عرق ریشه سنبل طیب

عرق ریشه سنبل ختائی

عرق کوهوش سیاه

عرق عروس کوهی

عرق ارس

عرق یاس چمپا

عرق سرشاخه قطرم

عرق ریشه و ریزوم حشیشه الفرعانی

عرق (پوست بید ۴ + تمر هندی ۳ + اصل السوس ۱ + ترنجبین ۲ + عناب ۵ + رازیانه ۷ + کاکنج ۷)

عرق به لیمو

عرق بوته سلم تره

عرق زیره ها

عرق تخم سداب

عرق خلر

عرق بوته گل ماهور

عرق برگ هلو

عرق داوودی

عرق گل تاجریزی

عرق هزارچشم

عرق غنچه ماگنولیا

عرق ریشه نی هندی

عرق برگ یاپولی

عرق گل اسطوخودوس *

عرق (برگ انار ۳ + رازیانه ۵ + علف چای ۲ + کاکنج ۴) *

عرق (انیسون ۲ + رازیانه ۳)

عرق برگ گردو (کم)

عرق تخم هویج

عرق ریشه خولنجان + علف چای

عرق (تخم شنبلیله ۳ + تخم کرفس ۲ + تخم شوید ۱ + رازیانه ۲ + تخم هویج ۲) *

عرق ریشه درخت کاکائو

عرق (گل تاجریزی + گل همیشه بهار + بادرنجبویه + رازیانه + تخم یونجه)

هوموپاتی :

1- ACON. ACAP PLAT

قطع قاعدگی دختران

2-KALI CARB

قطع قاعدگی عصبی

ma .ngi

pan NOCA

تاخیر در نخستین قاعدگی : صبح و غروب به مدت چند ماه

PULSATILLA 6C

قطع قاعدگی به علت پرکاری هیپوفیز یا تیروئید

THYRODINUM 3X

قطع قاعدگی توام با برافروختگی صورت که حوالی ظهر به حالت غش می افتد

PHOSPHORUS 6C

قطع قاعدگی دختران چاق

CALC.CARB

قطع قاعدگی عمومی

1 - puls. nig .Q

2 - MEEROTINUM 2X

درمان موضعی

لباس به رنگ قرمز یا نارنجی بپوشید.

حجامت از ساق پا و پشت پا (بالای انگشت و قسمت برآمدگی پا)

بخور برگ صنوبر زیر دامن

دود مقل ازرق زیر دامن

دود صمغ گل لادن زیر دامن

دو آهنربا قوی گرد تهیه کنید و قطب های جنوب (S) هر دو را زیر دستان مریض بچسبانید (هر بار حداقل ۲۰ دقیقه و به مدت ۲۵ روز)

کمپرس یا پانسمان روغن کرچک : روی شکم بمالید و روی آن را با پارچه نرم پلاستیکی ببندید و کیسه آب گرم بگذارید.

مالش روغن گل، سپس گرم کنید.

وان آب گرم و سرد (لگن آب گرم ۳ دقیقه - آب سرد ۱ دقیقه)

سه روز نزدیک به تخمک گذاری پراغ اطاق خواب را روشن بگذارید ۱۴ روز بعد قاعده می شوید - روش خوب و آزمایش شده *

قطع قاعدگی به علت چسبندگی لوله ها یا ورم تخمدان :

یک پیاز را پوست بکنید، رنده کنید در ۱/۵ لیوان آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و با کمک دوش واژینال مقدار کافی داخل واژن بریزید، پاها را یک دقیقه بالا نگه دارید و نوار بهداشتی بگذارید و ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. (روش مؤلف) *

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده بلسان حدود ۳۰ دقیقه

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده برگ و گل آرنیکای کوهی

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده گل زنبق

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده بادرنجبویه

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده ریشه سنبل طیب

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده پونه

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده کتیرا

حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده حنا
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده گل بابونه
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده گل خطمی
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده رزماری
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده ریشه اشنان ۲ +اسطوخودوس ۴ +افسنطین)
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده برگ درخت انجیر
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده روناس
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده گل بومادران
حمام ته نشین (نیم تنه) با جوشانده کلم و شاخه گلدار خاکشی
ضماد ریشه آفتابگردان روی مهره های پایین ستون فقرات
شیاف واژینال غافث
شیاف واژینال خاکستر ریشه کلم
شیاف واژینال (برگ گزنه + مر) ۲ گرم *
شیاف واژینال افسنطین + عسل
شیاف واژینال بادام تلخ
شیاف واژینال ریشه آفتابگردان
شیاف واژینال ریشه سنبل طیب
شیاف واژینال پیاز نرگس (ابتدا کمی کره کاکائو را در ظرف پیرکس روی آب جوش قرار دهید تا ذوب شود ، از روی حرارت بردارید و پیاز نرگس تمیز شده چرخ شده را اضافه کنید و کمی حرارت دهید ، در توری بریزید و بچلانید - ۳ ساعت در واژن بماند.) *

۳۲

کاندیدازیس CANDIDASIS
کاندیدیاز
کاندیدیاز مهبلی
عفونت قارچی مهبل YEAST INFECTIONS
برفک تناسلی
عفونت مخمری
عفونت تناسلی
عفونت با کاندیدا آلبیکانس (یامونیلیا)
برفک مهبل

کاندیدازیس : نوعی عفونت قارچی که می تواند دهان، مهبل ، پوست، معده و مجاری ادراری را مبتلا و درگیر کند و ۷۵ درصد خانم ها در طول زندگی به این عفونت مبتلا می شوند. به این بیماری عفونت مخمری نیز گویند. (مخمرها در مناطق مرطوب بدن مانند مهبل و دهان زندگی می کنند.)

۹۰ درصد مبتلایان به ایدز و خانم های مبتلا به دیابت اغلب به آن مبتلا می شوند.

طریقه تشخیص خانگی این بیماری :

۴ هفته رژیم غذایی بدون مخمر (البته از مکمل های اسید و فیلوس که در ماست موجود است استفاده شود) اگر بهبود یافتید تقریباً مطمئن باشید که به این بیماری مبتلا هستید.

علائم کاندیدازیس :

۱ - خارش و سوزش و التهاب مهبل همراه با ترشحات رشته ای شکل سفید رنگ غلیظ (شبیه پنیر) از مهبل

۲ - عفونت های مکرر مهبل

۳ - خارش مقعد

۴ - اختلالات قاعدگی

۵ - بثورات پوستی حساسیتی و جوش ها و لکه ها (بیشتر نواحی ران ها، فرورفتگی ناف، شکاف باسن، زیر پستان ها، بین انگشتان دست و پا)

۶ - سرد مزاجی

۷ - تکه های کرم رنگ مایل به سفید در داخل دهان یا روی حلق - بار سفید زبان - برفک دهانی

۸ - ترک های دردناک در گوشه های دهان

۹ - تبخال

۱۰ - گلو درد

۱۱ - ناتوانی در تمرکز

۱۲ - گاز معده یا روده

۱۳ - سرفه دائمی

۱۴ - انقباضات روده ای

علل کاندیدازیس :

۱ - عفونت (شبه مخمری به نام ANDIDIA ALBICANS)

۲ - آنتی بیوتیک های وسیع الطیف

۳ - ایدز

۴ - حاملگی

۵ - دیابت

۶ -چاقی

۷ - سورایسِس (PSORIASIS)

۸ - خستگی

۹ - رطوبت

۱۰ - پرکاری تیروئید

۱۱ - پرکاری پاراتیروئید

۱۲ - لوسمی (سرطان خون)

۱۳ - ضعف سیستم ایمنی

۱۴ - مصرف کورتون

۱۵ - مصرف داروهای سرکوب گر سیستم ایمنی

۱۶ - سندرم کوشینگ (پرکاری غده فوق کلیه)

۱۷ - لنفوم هوچکین

۱۸ - مونگولیسم

۱۹ - آدیسون (کم کاری فوق کلیه)

۲۰ - افزایش آهن سرم خون

۲۱ - تغییرات هورمونی (شدت دهنده بیماری است)

مضرات

کورتون ها
داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی
غذاهای محرک
غذاهای کنسروی یا حاضری
گرمی جات (تند یا شیرین)
ادویه جات
قند - شکر (باید بین ۱ الی ۲ ماه حذف شود)
سرکه
خردل
فلفل ها
رب ها
سس ها (سفید، قرمز، سویا و ...)
غذا یا نوشیدنی داغ
آب حاوی کلر
تورین
قرص جلوگیری از بارداری
سایمتدین
راینتدین
غذاهای تنوری
پنیر
قارچ

آنتی بیوتیک های وسیع الطیف
عسل
پودر تالک
دئودورانت های مهبلی
صابون معطر
لباس زیر غیر نخی (الیاف مصنوعی)
شلوار تنگ و جین
غذا یا مربای کپک زده
شراب، ویسکی ، براندی
ترشیجات
خیارشور
زیتون پرورده
دارچین
حمام با آب گرم
افزودنی عطری در وان
الکل
آب میوه های پاکتی (غیره تازه)
قرص مخمر آبجو
مالت جو
شیره ها (انگور، خرما، توت و ...)
غذاهای تخمیر شده
میوه جات (زیاده روی)
میوه جات خشک شده - خشکبار

نان ها

آرد تصفیه شده

بستنی

نوشابه ها

گیاهان خشک شده

گوشت دودی

خامه ترش

کره

خربزه

گرمک

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین $B_۳$ - $B_۶$ - $B_۹$ - E - C

منابع : کلسیم - روی - آهن - منیزیم

کپسول امگا - ۳ و ۶ (صبحانه ۱ عدد)

کپسول یا قرص گلوکوزامین (از داروخانه ها تهیه فرمایید)

کلم

تمشک

ذغال اخته

شلغم پخته و آب آن

بادام

پسته

غلات کامل

آب زرشک تازه

ماست + پیاز + خیار + کمی سیر

شیرین بیان

کومبوجا

سماق

ماست *

صبر زرد

گردو سیاه

ذرت

اسید اولئیک

قارچ ریشی

قرص PAUDARCO (بومی آمازون)

آب انگور سیاه

گشنیز

(مغز فلوس ۲ +شکر سرخ ۳+ گل بنفشه ۱ +گل خطمی ۲) یک قاشق مربا خوری عصرانه

(مغز فلوس ۲ + ترنجبین ۳ + گل سرخ + گل بنفشه ۱ + زوفا ۱ + عناب ۶ عدد + سپستان ۶ عدد) - آسیاب کنید با روغن بادام شیرین میل کنید.

روغن زیتون تصفیه شده

آب لیمو تازه

فیبرها

استفاده از قند زایلیتول بجای قند و شکر

گندم سیاه

ارزن

جو

زردچوبه

برشتوک آجیلی - صبحانه

صدف خوراکی

تخمه کدو تنبل

ماهی سفید

عرق پوست

عرق مُهر طلایی

عرق ماهونیا

عرق بید علفی پونه ای

عرق پودارکو

عرق اِکی نِی ژیا (سرخارگل)

عرق خرفه

عرق برگ عشقه

عرق خرنوب

عرق میوه بزرگ کاج (کوبیده شده)

عرق یونجه

عرق بوته همیشه بهار

عرق چمن معطر

عرق بادرنجبویه

عرق آویشن

عرق گل جعفری

عرق گل آقطی

عرق کنگر وحشی

عرق گل ریواس

هوموپاتی - هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

۱ - SULPHORIC ACID 6C

هوموپاتی - هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

۲ - BORAX 6C

هوموپاتی - هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

۳ - HELENIAS 6C

هوموپاتی برفک عود کننده - هر ۱۲ ساعت ۱ قرص حداکثر تا ۳ روز

۴ - CANDIDA ALBICANS

۵ - کوئرسوتوم

درمان موضعی

استفاده از جوراب ساق بلند

البسه با الیاف نخی

لباس زیر یکبار مصرف و هر روز دور انداخته شود.

شیاف واژینال درخت چای (۲ قطره - ۴ ساعت بماند)

شیاف واژینال درخت آویشن (۲ قطره - ۴ ساعت بماند)

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم با اسطوخودوس

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم با برگ چای

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم با مر

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم با پالمارزا

حمام ته نشین یا ماساژ روی شکم یک فنجان نمک + یک فنجان سرخالی سرکه سفید (۳ بار در روز هر بار ۲۰ دقیقه)

چند روز از مقاربت کردن خودداری کنید ، سپس دوش واژینال با ۶۰ قطره عصاره چای در یک فنجان آب گرم.

۳۳

کرامپ قاعدگی (رگل) MENSTRUAL CRAMP
اسپاسم قاعدگی
چنگ شدن قاعدگی PTARMIC
انقباضات قاعدگی
گرفتگی دوران قاعدگی

کرامپ قاعدگی : هورمون هائی به نام پروستا گلاندین ها با منقبض کردن رحم (زهدان)، آن را وادار به ریختن لایه داخلی خود می کنند، رحم برای ایجاد قاعدگی ، منقبض می گردد و این کار باعث چنگ شدن می گردد ، نیمی از زنان در ۳ سال اول شروع قاعدگی کرامپ قاعدگی را تجربه می کنند.

علل کرامپ قاعدگی :

۱ - آندومتریوز
۲ - سقط یک آبستنی
۳ - دفع لخته های خونی ناشی از فیبرویید توسط زهدان

مضرات

دوش آب سرد

استخر آب سرد

ترش مزه ها

سرکه

پر کردن دندان با آمالگام

گوشت قرمز

سس یا رب گوجه فرنگی

میوه های کال یا ترش

ماست (خصوصاً ترش)

قهوه

استفاده از پتو سنگین

پوشیدن زیر پوش تنگ یا گن

مصرف آب زیاد یا کلم

نوشابه ها

کراتین

خیار

کار در محیط با دمای زیاد

نمک

استرس

لوبیا سبز

جگر

قند - شکر

چربی های حیوانی

استعمال سیگار

تخم مرغ

الکل

غذاهای سرخ کرده

چیپس

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین A * ، کلسیم ، منیزیم

روزی یک کپسول امگا - ۳ و ۶

منابع تیروزین

روزی ۲ لیوان شیر (با کمی زنجبیل و عسل)

IBOPROFEN (طبق دستور متخصص)

شیر عسل *

شیر هویج

توت مار

سیر

روغن تخم گاو زبان - یک قاشق مربا خوری بین صبحانه و ناهار

مغز گردو

تنتور شقایق نعمانی

تنتور گل راعی

تنتور پوست سیاه و لیک (کیالک سیاه)

آجیل ها

عرق زنجبیل

عرق (گل راعی ۵ + برگ تمشک ۳ + فرنجمشک ۴)

کباب ماهی

روغن کانولا

روغن دانه نسترن وحشی

خوراک لوبیا قرمز (با سیر و روغن کانولا و روغن زیتون)

شبدر *

میگو

علف دریایی

روغن زیتون

آووکادو

گوشت شتر مرغ

روغن سویا - شیر سویا - سویا

لوبیا بنفش

تخم کدو

روغن کنجد

موز

جوانه لوبیا

جو دوسر

بادام زمینی خام

کلم ها

اسفناج تازه

گوشت مرغ

گوشت ماهی

کنگر

روغن هسته انگور

سیاهدانه آسیاب شده + عسل

کباب پستان *

تنتور برگ گیاه خردل *

شربت سرکه سیب + عسل

شنبلیله

عرق شبدر قرمز

جین سینگ

ترخون

عرق (پنج انگشت ۷ + بادرنجبویه ۵ + رازیانه ۶)

عرق (علف هفت بند ۵ + بومادران ۷)

عرق گل بابونه همراه عسل *

نمک مگ فس (فسفات منیزیم)

درمان موضعی

دوش آب گرم

کیسه آب گرم روی موضع ۱۵ دقیقه *

ورزش (شنا * و ...)

سرگرم کردن خود با فعالیت روزانه

نرمش زیر را چند دقیقه در روز انجام دهید :

مالش (روغن مریم گلی ۴ قطره + روغن بادام شیرین ۲ قاشق غذا خوری) به پشت بخوابید - با خم کردن زانوها ، کف پاها را روی زمین بگذارید - کف دست ها را در دو طرف بدن روی زمین قرار دهید - ۱۰ بار شکم را بالا و پایین ببرید و هنگامی که آنها را از بالا و پایین می برید ، نفس عمیق و سریع بکشید (۵ بار تکرار کنید و بین هر تمرین کمی استراحت کنید) سپس یک شیء نرم سنگین (مانند کتاب قطور) را روی شکم قرار دهید و به آرامی از بینی نفس عمیق بکشید بطوری که کتاب را بالا ببرید و تا ۵ بشمارید.

۳٤

کم خونی دختران IRON DEFICIENCY ANEMIA OF GIRLS
یرقان ابیض (سفید)
کلروز CHLOROSIS

در مورد مصرف آهن ۳ نکته را مورد توجه قرار دهید :

الف - همیشه با منابع ویتامین C مصرف کنید چون برای جذب به آن نیازمند است.
ب - با لبنیات مصرف نکنید چون مانع جذب آهن می گردد.
ج - اگر با معده خالی خورده شود، جذب بالاتری دارد.

علل کم خونی دختران :

۱ - دفع خون بیش از حد هنگام قاعدگی
۲ - کاهش آهن (به همراه ویتامین C)
۳ - کاهش اسید معده

کلروز : اختلال شایعی بین دختران جوان که با کم خونی آهن همراه است.
علل کلروز : کمبود آهن (دختران در حال بلوغ هنگام شروع پریود)

علائم کلروز :

۱ - کم خونی

۲ - بی اشتهائی و احساس گرسنگی بعد از ظهرها

۳ - رنگ پوست به رنگ زرد مایل به سبز

۴ - گلبول های به رنگ قرمز کمرنگ

مضرات

کمبود ویتامین B_2 - A - B_3 - B_6 - K - C ، کبالت ، آهن ، مس ، منگنز

دوز بالای ویتامین K یا مس

آب زیاد

مصرف میوه یا سبزیجات همراه غذا

مصرف منابع آهن با لبنیات

ترشی و اسیدها همراه غذا

مصرف لبنیات همراه غذاهای گوشتی

غلات (سویا - برنج - جو - سبوس گندم)

مصرف قهوه یا نسکافه همراه یا بلافاصله با غذا

مصرف قرص های ویتامین همراه آهن و کلسیم (وجود کلسیم یا ویتامین های دیگر مانع جذب آهن می شود)

نداشتن تنوع غذائی

عدم انجام حرکات ورزشی و عرق کردن

گوشه نشینی و انزوا

مصرف چای بلافاصله بعد از غذا

اشعه X

منابع اکسالات (کیوی، اسفناج، نوشابه ها، غوره، کاکائو، شیرینی جات و ...)
اسید فیتیک
بابونه
سنبل طیب
زالزالک
نان های دارای مخمر
کنسروها
تتراسایکلین
سالیسیلات ها
آنتی اسیدها

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین های (C - $B_۳$)
منابع : مس ، کبالت
هورمون های جنسی زنانه (PABA) به همراه منابع آهن و منگنز *
محیط معده با خوردن ترش مزه ها (کمی) حالت اسیدی می شود.
زعفران ساییده و دم کرده - چند قطره همراه صبحانه و ناهار - کلروز
شیر
عسل
خرما
سبزیجات برگ سبز
انگور سیاه
کاهو

اسفناج تازه
مویز سیاه
جوانه گندم
کباب جگر سیاه - با کمی آبلیمو تازه
کشمش قهوه ای
روغن کنجد برای طبخ و روی تمام غذاها اضافه شود.
یک لیوان شیر + یک قاشق مربا خوری عسل و شیر. انگور و خرما و مالت جو + یک زرده تخم مرغ - به همراه یک قرص مخمر آبجو و یک کپسول امگا - ۳ و ۶
انار
جعفری
نخود سبز
انبه
تخم مرغ آب پز
کله پاچه
جعفری ، شنبلیله و شوید و شاهی و اسفناج و ریحان بنفش همراه ناهار
توت فرنگی
زردآلو
خرما لو
گلابی
فندق به عنوان دسر
طالبی
مغز گردو + مویز + کنجد پوست گرفته *

برگ چغندر

ماکارونی غنی شده با آهن و ویتامین B_9

مارچوبه

سالاد (هویج + کاهو + خیار + کلم بنفش + اسفناج تازه + روغن زیتون + کمی آب لیمو)

یک سیب قرمز را تمیز کنید و ۲۰ الی ۳۰ میخ سفید آهنی که قبلاً تمیز کرده اید در آن فرو کنید و بگذارید تا صبح در یخچال بماند ، صبح میخ ها را درآورید و در سیب دیگر فرو کنید و سیب اولی را با چند قطره آب لیمو میل کنید.

مربای گل سرخ

شیر موز

محصولات پروبیوتیک

روغن شلتوک برنج

خاویار

شاهی

روغن زیتون

کباب (با کمی آب لیمو تازه)

خوراک لوبیا و گوشت با روغن زیتون

شیر + مالت جو

شیر هویج

جوانه ماش

ملاس سیاه

عرق گزنه ❋

عرق یونجه *

عرق بارهنگ

عرق کاسنی

عرق گل قاصد

عرق (دانه انیسون + دانه کرفس)

عرق ریشه بابا آدم عرق حشیشه الملوک

عرق سنبل ختائی

عرق جوانه کاج

عرق گل چای کوهی

عرق فراسیون سفید

عرق قنطوریون صغیر

عرق ریشه غاسول

عرق سرشاخه گلدار قطرم

عرق گل زوفا

عرق گل هوفاریقون

عرق (ریشه ترشک ۵ + تخم شنبلیله ۷ + ریشه سیزاب ۵ + برگ مریم گلی ۳ + برگ گزنه ۶ + تخم یونجه ۷)*

عرق سرخارگل

عرق برگ مو قرمز

درمـــان موضعی

پوشیدن لباس های قرمز رنگ

چراغ خواب نارنجی

پاها را به مدت ۵ الی ۱۵ دقیقه در تشت آب سرد قرار دهید.

سنگ هماتیت

۳۵

GIRLS LUMBAGO — کمر درد دختران (دوشیزگان)
کمر درد خانم ها

کمر درد دختران : علت ناراحتی پشت و کمر دختران، حالت بد بدنی آنهاست چون در هنگام نوجوانی سینه های آنها برجسته می شود و از روی شرم، سعی به مخفی کردن سینه ها با دادن شانه هایشان به جلو، می کنند، لذا پشتشان خمیده می شود و چون رشد سینه ها چند سال ادامه می یابد و این حالت نامتناسب باعث انحنای جانبی ستون فقرات و دردهای خاص آن می گردد. در ضمن مادران مراقب دختران خود در زمان رگل باز شدن آنها باشند و باید کمر دختران را از چند روز قبل تا روز باز شدن رگل با پارچه نرم ببندند و گرم نگه دارند و از موارد اشاره شده از این بخش استفاده کنند و از برداشتن بار سنگین و انجام کارهای خسته کننده پرهیز نماید و چند روز از استحمام کردن حذر نماید.

علل کمر درد خانم ها :

۱ - قاعدگی

۲ - سندرم پیش از قاعدگی

۳ - افتادگی رحم

۴ - پرولاپس رحم

۵ - یائسگی

۶ - حاملگی

۷ - سرطان گردن رحم

پیشگیری از کمر درد مادران

برای پیشگیری از کمر درد در زنانی که به تازگی بچه دار شده اند، به این توصیه ها توجه کنید :

* به محض آنکه پزشک شما ورزش را برای شما بی خطر اعلام کرد، ورزش منظم و حرکات کششی را برای تقویت عضلات در شکم و کمر را آغاز کنید.

* هنگامی که کودک را بلند می کنید، به جای اینکه بازوهایتان را باز کنید ، بازوهایتان را نزیک به قفسه سینه نگه دارید و بلند کردن را انجام دهید.

* هنگام بلند کردن کودک از کف اتاق، به جای اینکه از کمر خم شوید، زانوهایتان را خم کنید و با باز کردن زانوها بلند شوید.

* از حمل کردن کودک در پشت و روی لگن تان اجتناب کنید.

* سعی کنید که کودک را روی کوله جلویی حمل کنید.

* مراقب باشید که هنگامی که کودک را از صندلی های بلند، صندلی ماشین یا کالسکه بلند می کنید، به کمرتان فشار نیاورید.

جابه جا شدن مهره ها و دیسک های ستون فقرات می تواند سلسله اعصاب را تحریک کرده و بر ساختار و اندامها و کارکرد آنها اثراتی بگذارد، که در بالا آمده است.

مهره‌ها	ناحیه	عوارض
مهرهٔ C_1	رساندن خون به سر، غدهٔ هیپوفیز، پوست سر، استخوانهای صورت، مغز، گوش درونی و میانی، دستگاه عصبی سمپاتیک یا خودکار.	سردردها، عصبی بودن، بی‌خوابی، زکام در ناحیهٔ سر، فشار خون، میگرن، درهم ریختن اعصاب، فراموشی، خستگی مزمن، سرگیجه.
مهرهٔ C_2	چشمان، اعصاب چشمی، اعصاب شنوایی، سینوس‌ها، استخوان گیجگاه، زبان، پیشانی.	ناراحتیهای سینوس، آلرژیها، لوچی، کری، ناراحتیهای چشم، گوش‌درد، غش و اغماء، بعضی از کوریها.
مهرهٔ C_3	گونه‌ها، گوش خارجی، استخوانهای صورت، دندانها، عصب سه‌گانهٔ صورت.	نورالژی، درد اعصاب، آکنه و جوش صورت، اگزما.
مهرهٔ C_4	بینی، لبها، دهان، شیپور استاش.	تب یونجه، آب مروارید، کم‌شنوایی، لوزه.
مهرهٔ C_5	تارهای صوتی، غدد گردن، حنجره.	لارنژیت، خروسک، ناراحتیهای گلو یا التهاب لوزه.
مهرهٔ C_6	عضلات گردن، شانه‌ها، لوزه‌ها.	گردن شق، بازو درد، ورم لوزه، سیاه‌سرفه، خناق.
مهرهٔ C_7	غدهٔ تیروئید، کیسهٔ کتف و شانه‌ها، آرنجها.	التهاب کیسه‌های مفصلی، زکام‌ها، ناراحتیهای تیروئید.
مهرهٔ T_1	ساعد و مچ و دست و انگشتان، مری و نای.	آسم، سرفه، تنگی نفس، درد ساعد و دست.
مهرهٔ T_2	قلب، شامل دریچه‌ها و سرخرگهای آن؛ شریانهای اکلیلی.	ناراحتیهای قلبی و ناراحتیهای سینه.
مهرهٔ T_3	ریه‌ها، نایچه‌ها، جنب (قفسهٔ سینه)، پستان.	برونشیت، ذات‌الجنب، ذات‌الریه، خلط سینه، آنفلوآنزا.
مهرهٔ T_4	کیسهٔ صفرا، مجرای مشترک صفراوی.	ناراحتیهای کیسهٔ صفرا، یرقان، زونا.
مهرهٔ T_5	کبد، شبکهٔ خورشیدی، خون.	ناراحتیهای کبد، تب‌ها، پایین بودن فشار خون، کم‌خونی، جریان نامنظم خون، آرتروز.
مهرهٔ T_6	معده	ناراحتیهای معده شامل اعصاب معده، سوء هاضمه، دل‌سوزه، کم شدن اسید معده.
مهرهٔ T_7	پانکراس، دوازدهه، اثنی‌عشر.	زخم دوازدهه، گاستریت.
مهرهٔ T_8	طحال	کمبود مقاومت.
مهرهٔ T_9	غدد فوق کلیوی	آلرژیها و کهیرها
مهرهٔ T_{10}	کلیه‌ها	ناراحتیهای کلیه، تصلب شرایین، خستگی مزمن، نفریت و التهاب کلیه.
مهرهٔ T_{11}	کلیه‌ها، مجاری ادرار.	ناراحتیهای پوستی مانند آکنه و جوش و اگزما و دمل و کورک.
مهرهٔ T_{12}	رودهٔ کوچک، جریان لنفی.	روماتیسم، نفخ دردناک، بعضی از نازاییها.
مهرهٔ L_1	رودهٔ بزرگ، مجرای کانال ران.	یبوست، کولیت، دیسانتری، اسهال، فتق.
مهرهٔ L_2	آپاندیس، شکم، رانها.	اسپاسم و گرفتگی عضلات، تنفس دشوار، افزایش اسید خون، واریس.
مهرهٔ L_3	اندامهای جنسی، رحم، مثانه، زانوان.	ناراحتیهای مثانه، ناراحتیهای عادت ماهانه مانند درد یا نامنظم بودن قاعدگی، سقط جنین، شب‌ادراری، ناتوانی جنسی، عوارض پیری زودرس، زانو درد.
مهرهٔ L_4	غدهٔ پروستات، عضلات ناحیهٔ کمر، عصب سیاتیک.	سیاتیک، کمردرد، حبس‌البول یا ادرار مکرر و دردناک، پشت‌درد.
مهرهٔ L_5	ساقها و مچها و کف پا.	ناراحتیهای خاصره‌ای خاجی، انحناء ستون فقرات.
دنبالچه	استخوان لگن خاصره، باسنها.	جریان نامنظم خون در ساقها و تورم یا ضعف مچ پا، پای سرد، ضعف ساقها، گرفتگی عضلات ساقها.
انتهای دنبالچه	مقعد	بواسیر، خارش مقعد، درد انتهای ستون فقرات به هنگام نشستن.

جابه‌جا شدن مهره‌ها و دیسکهای ستون فقرات می‌تواند سلسله اعصاب را تحریک کرده و بر ساختار و اندامها و کارکرد آنها اثراتی بگذارد، که در بالا آمده است.

مضرات

استحمام (چند روز اول قاعدگی)

کار سخت

پیاده روی زیاد و خسته کننده (پیاده روی ملایم مفید است)

آب یا مایعات سرد

سردیجات (ترش مزه ها به جز آبلیمو)

ترشیجات

خیار

گوجه فرنگی

آلبالو

گیلاس

سماق

سرکه

استفاده از جکوزی

استفاده از استخرهای عمومی

بلند کردن بار بیش از یک کیلوگرم

پریدن

بالا و پایین رفتن از پله ها

یکباره از تخت خواب بلند شدن

دولا شدن

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین های گروه B - D - C - E
منابع املاح : کلسیم، فسفر، کلر
روزی یک کپسول امگا - ۳ و ۶
استفاده از مایعات گرم
یک لیوان شیر داغ + یک زرده تخم مرغ + یک قاشق مربا خوری عسل و شیره انگور و مالت جو و کمی پودر زنجبیل و دارچین - به همراه یک کپسول امگا - ۳ و ۶ و یک قرص مخمر آبجو
دمکرده (گز علفی ۷ + زرشک سیاه ۲ + بادرنجبویه ۵ + بهار نارنج ۴) *
جوشانده (سنبل طیب ۷ + بسفایج ۴ + پونه یا نعنا تازه ۳) ۲ دقیقه به آرامی بجوشانید، خاموش کنید و (بادرنجبویه ۵ + گل گاو زبان ۴) اضافه کنید بگذارید با درب بسته دم بکشد، صاف نمایید و ۳ نوبت با عسل میل کنید.
جوشانده (هل سبز۲ + بسفایج ۲ + کاکنج ۳ + تخم یونجه ۳ + سنبل طیب ۳) به مدت ۲ دقیقه به آرامی بجوشانید خاموش کنید یک مشت گل گاوزبان اضافه کنید، صبر کنید ۲ ساعت دم بکشد، صاف کنید کمی زعفران ساییده و دم کرده اضافه کنید و در ۳ نوبت با کمی عسل و مالت جو میل کنید.
دمکرده زعفران ساییده ۵ - ۲۰ قطره صبح و شب با آب گرم و کمی عسل
شیر داغ یک لیوان + دارچین قاشق چایخوری + عسل یک قاشق غذا خوری
آب لیمو تازه هر روز
کباب همراه با فلفل سیاه و سیر و کرفس و آب لیمو تازه

نخود سبز

آب کله پاچه

عرق زیره

مغز گردو

اسفناج تازه

شربت عسل و آبلیمو تازه با یک قرص مخمر آبجو

کلم بنفش

خرما

نارگیل

سوپ (مرغ + پای مرغ + سیر + هویج + مغز قلم + فلفل سیاه) بعد از پخت جعفری خرد شده و آبلیمو تازه اضافه کنید.

حب سیاهدانه آسیاب شده + عسل - ۲ حب بین هر وعده غذایی

حب (عسل + سیر رنده شده) - ۲ حب بین هر وعده غذایی *

عرق (پوست ریشه درخت توت سیاه ۱ + ریوند ۳ + ریشه درخت شاه توت ۲)

عرق (دارچین ، زنجبیل، بهار نارنج) + نبات یا عسل

عرق نعنا با نبات

تخم مرغ آب پز + فلفل سیاه

شنبلیله

سویا - روغن سویا - شیر سویا

جوشانده غلاف لوبیا سبز

مغز قلم در تمام

روغن کنجد

درمـــان موضعی

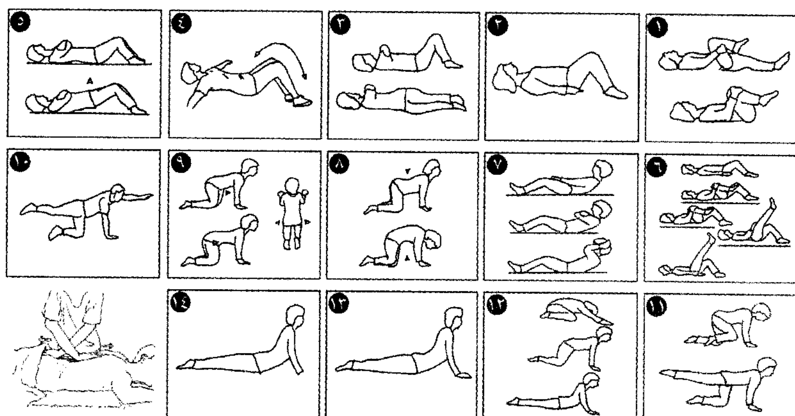
بستن کمر با پارچه نرم و گرم نگه داشتن کمر و استراحت کافی
مالش با روغن سیر ۱ + لانولین ۲ *
مالش با روغن ریشه بابونه با عسل
مالش با روغن زیتون گرم
مالش با روغن کنجد گرم
مالش با (روغن زیتون ۵ + تربانتین ۱) گرم
ضماد سیاهدانه آسیاب شده + عسل
مالش روغن گزنه

ضعف (نازکی) عضلات کمر ناحیه دنبالچه (که اغلب زنان حامله و زنانی که چندین زایمان داشته اند را درگیر می کند) :

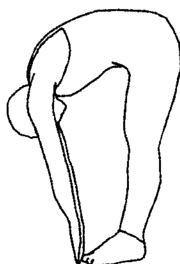
۱ - خوردن کرفس و روغن زیتون و کمی سیر هر روز

۲ - قرص کمر ۲ عدد ، روی شعله گاز قرار دهید تا تقریباً پوسته سخت آن بسوزد سپس مغز آن را درآورید در شیر بجوشانید، آن را میل کنید و نیمه دیگر را با یک زرده تخم مرغ محلی و کمی شیر ، شیره خرما و لانولین ذوب شده مخلوط کنید و شب بر ناحیه پایین کمر (دنبالچه) ضماد کنید، روی آن یک کیسه فریزر بیندازید و با پارچه ای به نرمی ببندید تا صبح بماند، صبح با پارچه نم دار تمیز کنید و محتویات کپسول امگا - ۳ را که با سوزن سوراخ کرده اید روی ناحیه مزبور بمالید و یک کیسه فریزر بچسبانید و بگذارید ۱ الی ۲ ساعت بماند. این کار را ۱۰ بار متوالی (۱۰ روز) انجام دهید.

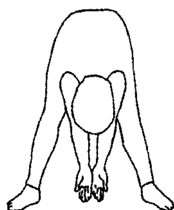
تمرینات مفید به منظور رفع کمر درد



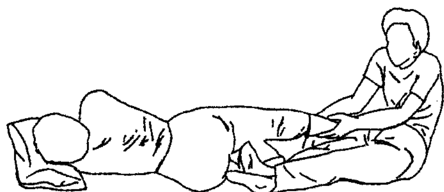
۱ . دست های خود را روی عضلات کمر قرار دهید و به آرامی باسن را از یک سو به سمت دیگر حرکت دهید. سپس با عضلات باسن دایره ای در هوا رسم کنید.



تمرین ۱) راست بایستید و پاها را به هم بچسبانید. بازو ها را بالای سر برده بدن را به پایین و جلو خم کنید و با انگشتان دست شست پای خود را که بر زمین قرار دارند لمس کنید. به وضع اول برگردید و نفس بکشید. این تمرین را ده تا شانزده بار تکرار کنید.



تمرین ۲) راست بایستید، پاها را از یکدیگر جدا ، بازوها را بالای سر برده بدن را به جلو خم کنید به طوری که کف دستها در حالی که به سمت جلو قرار دارند با کف اتاق تماس حاصل کنند. نفس را بیرون دهید. در این موقع بدن را بلند کرده به حالت اول برگردانید و نفس را به داخل برید. هر حرکت را هشت تا شانزده بار تکرار کنید.



۳۶

کوچکی پستان ها MICROMASTIA

علل کوچک بودن پستان ها :

۱ - سندرم بروز صفات مردانه

۲ - کمی ترشح غده هیپوفیز

۳ - سل ریوی

۴ - اختلالات هورمونی

درمـــــان (خوراکی)

منابع استروژن (PABA)

سویا - روغن سویا - شیر سویا

زرده تخم مرغ آب پز شده

شوید

شیره شیرین بیان

جوانه شنبلیله *

کباب پستان - روزی یک سیخ *

روغن نخل اره ای

چای (جوانه شنبلیله + انیسون + رازیانه + برگ ریحان + زیره سبز + شوید تازه یا تخم آن + شیرین بیان + مرزنجوش + چمن معطر) با کمی آبلیمو تازه و عسل

سیب زمینی هندی وحشی

روزی یک لیوان شیر + یک قاشق مربا خوری عسل به همراه یک کپسول امگا - ۳ و ۶

فیبرها

موز

زیره

ترخون

شیر یک لیوان + سویا آسیاب شده یک قاشق مربا خوری

ماء الشعیر

غوره

جین سینگ

دمکرده شبدر قرمز (یک مشت در ۳ لیوان آب داغ ۳ ساعت دم کنید)

توت فرنگی

هوموپاتی :

کوچکی سینه دختران بالغ IYC

درمـــان موضعی

استفاده از بادکش روزی ۲ بار هر بار ۲ الی ۵ دقیقه

پودر OBESE + کره + کمی بوراکس

ضماد زیره سبز آسیاب شده

موم عسل + روغن کنجد

ضماد برگ بید انجیر

ضماد دارچین + دار فلفل + بادیان (هر یک ۱۰) + کره گاوی

۳۷

سندرم تخمدان پلی کیستیک

PERSISTANT ANAVULATION

CHRONIC ANAVULATION تخمدان پلی کیستیک

نشانگان تخمدان پر از کیست

PCO (S) : POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME

CHRONIC UNOROLATORY عدم تخمک گذاری طولانی

سندرم تخمدان پلی کیستیک : ایجاد کیست های کوچک چند تائی در تخمدان ها.

این مشکل بسیار شایع بین زنان است که به علت اختلال هورمونی ایجاد می شود، چون چرخه ارتباطی بسیار منظمی میان مغز، غده هیپوفیز و تخمدان ها وجود دارد و دستور ترشح هورمون زنانه از تخمدان به دلیل هورمونی است که از هیپوفیز می آید (FSH) و آن نیز به علت فرمان هیپوتالاموس در مغز است، اگر این محور دقیق کار نکند، باعث اختلال خونریزی ماهیانه می شود و تخمدان ها نارسا و تنبل می شوند، در این اختلال معمولاً ایجاد تخمدان ها به ۵ - ۲ برابر میزان طبیعی می رسد و قشر آن ضخیم می شود و حاوی کیست های

متعددی می شود که معمولاً کمتر از یک سانتیمتر قطر دارند، این تخمدان ها مقادیر زیادی هورمون مردانه (تستوسترون) ترشح می کنند، کیست ها از ماه چهارم بارداری به بعد در زنان حامله ایجاد مشکلاتی خواهند کرد. کیست تخمدان ها باعث التهاب لگن می شود، این عارضه ۵ درصد زنان در سنین باروری را درگیر می کند. و همراه با چاقی است ولی این عارضه از سنین ۱۲ سالگی تا یائسگی ممکن است دختران و زنان را درگیر کند. این کیست ها تا قطر ۸ سانتیمتر خوش خیم اند و فقط ۵ درصد آن بدخیم اند.

تخمدان ها : اندام هایی هستند که در لگن و در ۲ طرف رحم قرار گرفته اند و به وسیله خرطوم هایی به رحم متصل شده اند.

وظیفه تخمدان ها :

۱ - تولید هورمون های تنظیم کننده عادت ماهیانه

۲ - تخمک گذاری در هر بار قاعدگی

گاهی تخمدان ها شبیه غده هایی شبیه هلو تشکیل می دهند که اغلب حاوی نوعی مایع هستند. این ترکیبات ، کیست (CYST) نامیده می شوند، کیست ها پر از مایع است که مجرائی به خارج ندارند.

انواع کیست ها :

۱ - **کیست ارگانیک** : عموماً خوش خیم اند ولی به طور خطرناکی تکامل می یابند و ایجاد مخاطره می کنند ، دگرگونی خود به خود این نوع کیست

ها می تواند تولید پیچ خوردگی کیست تخمدان گردد و نیز سرطان.

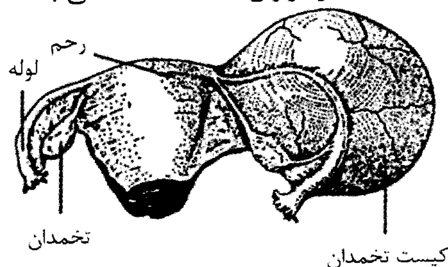
۲ - **کیست دوره ای** : باعث بی نظمی های هورمونی می شوند و در طول قاعدگی تحول پیدا می کند و بزرگ می شوند و ناپدید می شوند و دوباره ظاهر می شوند و این نوع کیست ها با جراحی درمان نمی شوند بلکه باید تحت درمان هورمونی قرار گیرند، این کیست ها ممکن است در تمام طول عمر همراه شخص باشد، این کیست ها هنگام قاعدگی خود را نشان می دهند.

انواع کیست عملکرد تخمدان :

۱ - **فولیکولر :** پس از نارسایی فولیکول در پاره شدن هنگام قاعدگی ایجاد می شود و طی اغلب در زمان بین ۶ - ۴ هفته خود به خود از بین می رود.

۲ - **کیست های جسم زرد فازئولوتئال:** هنگامی که جسم زرد بزرگ (بزرگ تر از ۳ سانتیمتر) یا هموراژیک شده یا پس از گذشت ۱۴ روز پس رفت نماید رخ می دهد.

۳ - **کیست های لایه تکا:** کیست های لوتیزه دوطرفه و فراوان هستند که به علت تحریک توسط مقادیر فراوان B - H.C.H می باشد.



علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک :

۱ - افزایش آندرژن (هورمون مردانه) ۵۰ درصد

۲ - موهای زائد ضخیم

۳ - چاقی (۵ برابر موثر است)

۴ - عدم تحمل گلوکز

۵ - ضایعات پوستی با رنگدانه های زیاد در ناحیه پشت گردن، زیر بغل و ناحیه تناسلی

۶ - بی نظمی قاعدگی (۸۰ درصد) و اغلب می تواند بدون تخمک گذاری است.

۷ - کاهش باروری - نازائی - حاملگی نابجا

۸ - افزایش چربی خون

۹ - بزرگ شدن تخمدان ها (۲ الی ۵ برابر)

۱۰ - اختلالات ادراری

۱۱ - احساس تیر کشیدن زیر شکم

۱۲ - آب آپاندیس یا دیورتیکولی

۱۳ - بیماری التهاب لگن

۱۴ - بیماری التهاب روده

۱۵ - سرطان لوله فالوپ

۱۶ - نئوپلاسم های تخمدانی (رشد غیر طبیعی بافت تخمدان)

۱۷ - هیدروسالپنکس (HYDROSALPINX : لوله رحمی آبدار)

۱۸ - مقاربت دردناک

۱۹ - آبسه لوله ای - رحمی

۲۰ - منتفی بودن سایر علل افزایش سطح استروژن (مانند هیپرپلازی دیر رس غده فوق کلیه، سندرم کوشینگ)

۲۱ - کیست انکلوزیونی صفاق

۲۲ - ضخیم شدن صدا
۲۳ - خونریزی بعد از یائسگی
۲۴ - نئوپلاسم تروموپلاستیکی حاملگی (کیست لوتئینی تکای تخمدانی)
۲۵ - قطع قاعدگی
۲۶ - آکنه
۲۷ - آلوپسی (طاسی ناحیه ای)
۲۸ - دیابت
۲۹ - بلوغ زودرس
۳۰ - تشخیص کیست های متعدد در تخمدان در آزمایش سونوگرافی

علائم کیست ها :

کیست های فولیکوئی: درد تیر کشنده لگن - مقاربت دردناک - چرخش تخمدان

کیست های جسم زرد: درد لگنی (معمولاً در نیمه دوم پریود) - قطع قاعدگی - تاخیر قاعدگی

کیست لوتئین تکا : دو طرفه و فراوان - ممکن است ثانویه به درمان با کلومیفن جهت القا تخمک گذاری یا اثرات تحریک حاملگی مولار و کورپوکارسنیوم باشند.

کیست های دوره ای : دردهای لگن - بی نظمی قاعدگی - خونریزی زیاد قاعدگی

علل سندرم تخمدان پلی کیستیک :

۱- اختلالات هورمونی (افزایش استروژن و ...)

۲ - وزن بالا

۳ - CAH (هیپر پلازی مادرزادی فوق کلیه)

۴ - پرشیری (پرولاکتینمی)

۵ - سندرم کوشینگ (پرکاری غدد فوق کلیه)

۶ - اکرومگالی

۷ - تومورهای تخمدان

۸ - توقف استرویید سازی تخمدان ها

۹ - اختلالات مغز (هیپوتالاموس و هیپوفیز)

۱۰ - سندرم مقاومت به انسولین حاد

۱۱ - افزایش عملکرد بعضی آنزیم ها یا سلول ها در تخمدان

۱۲ - اختلال فوق کلیوی (تومور یا ...)

۱۳ - داروها (دانازول ، OCP های همراه با پروژستین های آندروژنیک)

بیماری های ایجاد شده در صورت عدم درمان کیست های تخمدانی :

۱ - بیماری های قلبی

۲ - دیابت

۳ - پرفشاری خون

۴ - افزایش چربی خون

۵ - خونریزی های غیر طبیعی

مضرات

غذاهای چرب

چربی های حیوانی

الکل

کافئین (قهوه)

سس ها

غذاهای آماده

هورمون های جنسی مردانه

هورمون های جنسی زنانه

قند - شکر - عسل

پوست مرغ یا ماهی

رازیانه

شنبلیله

کباب پستان

کباب دنبلان

غوره

سویا - روغن سویا - شیر سویا

شبدر قرمز

کرفس

موز

زیره

ترخون

خرما

شیره انگور

ماء الشعیر

مریم گلی

تخم مرغ

کوکوها

ترخون

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های گروه E - B

روزی یک قرص مخمر آبجو

روزی یک کپسول امگا - ۳ و ۶

نمک سیلیس

روغن نخل اره ای

کپسول روغن پامچال روزی ۳ - ۲ عدد

داروی چینی به نام HYSIOOYOOWAN

سبزیجات تازه فراوان

عرق (گل همیشه بهار ۷ + قاصدک ۵ + تخم و گل خار مریم ۹ + پنج انگشت ۶ + سنبل ختائی ۶ + DONG QUAI ۷ + دندان شیر ۳ + بداغ ۴ + کیسه کشمش ۳ + برنجاسف ۵ + تخم کلم ۷ + تخم شلغم ۷)

مرکبات

خیار

آبلیمو تازه

کنگر

فیبرهای گیاهی

سیر

جین سینگ

خانواده کلم

سبوس گندم

شلغم

نسکافه

روغن تخم کتان

بادام زمینی

هویج

سیب قرمز با پوست

(تخم کاهو + تخم شاهی (هر یک ۲۰) + تخم کلم + تخم هویج + تخم کرفس + تخم جعفری + تخم رازیانه (هر یک ۱۵) + تخم پیاز ۱۰) آسیاب شوند و یک قاشق غذا خوری بین ۳ وعده غذایی (۳ روز متوالی) با کمی آب هویج میل کنید.

گل ارمنی ۱۰ + مازو کوبیده + تخم خرفه (هر یک ۱۵) - آسیاب شوند و یک قاشق مربا خوری در یک کاسه ماست بعد از هر غذا میل کنید.

هوموپاتی : **APIS 6C** هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

درمـــان موضعی

نیش زنبور عسل (نیش ها بعد از ۲ دقیقه با کمک موچین خارج شوند)

ورزش مداوم *

حمام ته نشین با جوشانده میوه بزرگ کاج (۳ ساعت جوشانده شود) و ۷ روز متوالی انجام شود.

بادکش کردن ناحیه پایین و زیر شکم روزی ۷ بار (بجز ایام پریود) و بعد

از صبحانه و شام یک قاشق چایخوری از مخلوط : (تخم رازیانه ۵۰ گرم + تخم گشنیز ۲۰ گرم + شکر ۲۵ گرم) میل کنید.

۳۸

کیست رحم

OVARIAN CYST

METROCYSTOSIS

این بیماری باعث افزایش کلسترول مضر (LDL) می گردد.

علائم کیست های رحمی :

۱ - اختلالات قاعدگی (قاعدگی دردناک، افزایش فواصل قاعدگی و ...)

۲ - عدم تخمک گذاری

۳ - افزایش آندرژن (هورمون مردانه)

۴ - پرموئی

۵ - تهوع، استفراغ و اختلالات گوارشی دیگر

۶ - افزایش سطح استروژن

۷ - اختلالات غدد

۸ - افزایش انسولین

۹ - افزایش کلسترول مضر (LDL)

۱۰ - تورم تخمدان

۱۱ - تورم لگنی بدون علامت

۱۲ - فشار یا درد ناحیه طرحی لگن

۱۳ - اختلالات ادراری

۱۴ - بلوغ زودرس

علائم کیست و آبسه مجرای بارتولن :

۱ - تکرار روده تورم و درد در هر یک از دو طرف مدخل مهبل

۲ - مقاربت دردناک

۳ - پربودن و برجستگی در یک یا هر دو لوب فرج و کجی نسوج نرم مدخل مهبل

۴ - تورم مواج به قطر ۴ - ۱ سانتیمتر در بخش پایین هر یک از دو لوب کوچک فرج

علل کیست های رحمی :

۱ - اختلالات هورمونی

۲ - اختلالات هیپوفیز

۳ - اختلالات تخمدان

۴ - افتادگی رحم

۵ - کند شدن جریان خون (به علل بیماری های خاص)

۶ - زخم یا چسبندگی (در اثر عمل جراحی یا عفونت)

۷ - قرص های جلوگیری از بارداری

۸ - حلقه کاشتنی جلوگیری از بارداری

۹ - ارثی

علل کیست یا آبسه مجرای بارتولن :

سوزاک و دیگر عفونت ها (چون باعث انسداد مجرای بارتولن و در نتیجه

ایجاد درد و تورم و آبسه می گردد، این عفونت ها معمولاً همراه درد از بین می رود ولی تنگی مجرای خروجی و اتساع قبل از این انسداد باقی می ماند ، عفونت مجدد باعث تکرار درد و حساسیت و اتساع بیشتر مجرا می گردد)

مضرات

استعمال سیگار

چربی های حیوانی

سس ها

غذاهای حاضری

چاقی

اسفناج سرخکرده

قهوه (زیاده روی)

چای

شکلات

تند مزه ها (فلفل ها، خردل ، سرکه و ...)

اغذیه پرکالری

چیپس

کونژوگه (پرمارین)

لبنیات (زیاده روی)

گشنیز

آمپول جلوگیری از بارداری

لوبیا چیتی (زیاده روی)

عدم رعایت بهداشت واژن و سرآلت مرد

درمـــــان (خوراکی)

منابع (ویتامین های گروه B - C - E - بتاکاروتن ، ید ، سلنیم - آهن)

همراه صبحانه یک کپسول امگا - ۳ و ۶ و یک قرص مخمر آبجو

سویا - شیر سویا - روغن سویا

ملاتونین

لیکوپن

جوانه ها

سیب زمینی شیرین هندی

روغن هسته انگور

کلم ها

سیب قرمز با پوست

شیرین بیان

روغن کنجد

بادام زمینی

سبزیجات و میوه جات تازه

سیر

آب انگور سیاه

عرق کوهوش سیاه

عرق سنبل ختائی

عرق (ریشه بابا آدم ۷ + پوست سرخدار ۹ + گل همیشه بهار ۷ + برگ گزنه ۵ + گل میخک ۵) *

عرق گل بابونه (با کندر تلخ میل کنید)

عرق (برگ گزنه ۵ + کاکنج ۳ + گل میخک ۵)

عرق زیره ها

عرق مریم گلی

قطره VITAGNUS

زنجبیل *

عسل

خوراک لوبیا قرمز با روغن زیتون و روغن کنجد و آبلیمو تازه و یک حبه سیر

نسکافه (حداکثر ۲ فنجان بدون شکر)

انبه

خرما

کباب جگر سیاه گوساله (با کمی آب لیمو تازه) و سیر

درمـــان موضعی

حمام ته نشین در جوشانده میوه بزرگ کاج (۲ عدد کوبیده و ۳ ساعت بجوشانید و صاف کنید به آب ولرم لگن اضافه کنید و ۲۰ الی ۴۰ دقیقه بنشینید) - ۷ روز متوالی انجام شود.

حمام ته نشین در جوشانده (مرزنجوش ۱۵۰ + خارخاسک ۲۰۰ + پودنه ۵۰) ۵۰ گرم از ترکیب را هر بار در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، صاف نمایید به لگن دارای آب ولرم اضافه کنید.

۷ روز متوالی انجام دهید : یک پیاز متوسط پوست کنده را رنده کنید و در ۱/۵ لیوان آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، صاف کنید و چند قطره آب پیاز خام را نیز اضافه کنید و با کمک دوش واژینال در حالی که ۲ پا را بالا نگاه

داشته اید تزریق کنید. یک دقیقه صبر کنید و سپس نوار بهداشتی بگذارید و ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

۳۹

گرگرفتگی
FLUSHING
HOT FLASHES

حساسیت به گرما
THERMOLABILE

افزایش حساسیت به گرما یا سرما
THERMHYPERESTHESIE

گرگرفتگی : نتیجه ناپایداری قطر رگ های خونی است و تغییرات هورمونی که در بدن یک زن یائسه به وجود می آید سبب می شود که رگ های خونی بطور منظم و ناگهانی منبسط و منقبض شود و هنگام انبساط، خون (در پوست ، مغز و اندام های حیاتی) افزایش می یابد و احساس گرما تمام بدن را فرامی گیرد که معمولاً از صورت و گردن شروع می شود و به طرف سینه ادامه می یابد، در بعضی حالات، لرزش اولیه رخ می دهد و بعد با گرفتگی همراه می شود، معمولاً گرگرفتگی زمان یائسگی ۳ - ۲ دقیقه طول می کشد ولی تا ساعت نیز ادامه می یابد و معمولاً ۲ - ۱ بار در هفته عارض می شود.

۳ غده صنوبری، هیپوتالاموس و فوق کلیه در کاهش فعالیت تخمدان ها به پا می خیزند و به تولید استروژن می پردازند، در

این حالت بددن احساس گرمای بیشتر می کند و جریان خون پوست افزایش می یابد تا از گرمای بدن بکاهد در نتیجه حرارت بدن بالا می رود و تپش قلب نیز افزایش می یابد و پوست سرخ رنگ می شود.

علل گرگرفتگی در روز :

۱ - ترس ناگهانی

۲ - تنش های عاطفی

۳ - نوشیدن الکل یا مایعات گرم یا پرادویه

علل گرگرفتگی مردان :

۱ - پرکاری تیرویید

۲ - کاهش تستوسترون

۳ - یائسگی مردان

علل گر گرفتگی :

۱ - اختلال در هیپوتالاموس

۲ - اختلال در صنوبری

۳ - اختلال در غده آدرنال (فوق کلیه)

۴ - افت یکباره هورمون ها و در نتیجه تخمدان ها از ساختن هورمون استروژن باز می ایستد و با این حس، حرارت درونی بدن یکباره عکس العمل نشان می دهد و عروق خونی در سطح پوست (مانند رادیاتور) باز می شوند و در درون شما ایجاد گرما می کند. غده هیوفیز با افزایش مقدار گونادو تروفین ها در کوشش به منظور بالا بردن سطح استروژن به سقوط هورمون های تخمدان پاسخ می دهد، این غده به نوبه خود با رها شدن عواملی از هیپوتالاموس

(تنظیم کننده حرارت بدن) برانگیخته می شود.

۵ - سندرم پیش از قاعدگی

۶ - صرع

۷ - پریکاردیت

۸ - پرکاری تیرویید (حساسیت به گرما)

۹ - نوسان در تولید هورمون های تخمدان که در نتیجه ارتباطات پیچیده مغز (احتمالاً غده صنوبری) با تخمدان است.

۱۰ - آمنوره (قطع قاعدگی)

۱۱ - یائسگی (۵۷ درصد)

۱۲ - فیزیولوژیک (گرما ، مصرف انرژی)

۱۳ - مسائل عاطفی و روانی

۱۴ - هیپرترمی (احساس گرمی بدن)

۱۵ - رزاسه (RUSACEA : آکنه سرخ رنگ در گونه ها ، بینی ، ابرو ، چانه)

۱۶ - نئوکروموسایتوما

۱۷ - سندرم کارسینویید

۱۸ - الکل (خصوصاً با کلرپروپامید)

۱۹ - تستوسترون

۲۰ - نیتریت ها

مضرات

ویتامین B_3 (دوز بالا)

گرمی جات (تند یا شیرین)

قند - شکر

ادویه جات

سس ها

گرم بودن محیط

فعالیت جنسی کم

پوشیدن البسه غیر نخی

الکل

قهوه

چای

مورد

سرکه

نوشیدن نوشابه گرم یا غذای داغ

قند اسپلندا

کپسول نیتروگلیسیرین

شیره خرما

شیره انگور

حلواها

روغن تخم آفتابگردان

آنتی بیوتیک ها

انبه

انزروت

ایرسا

بابا آدم

بابونه

بادام تلخ

بادروج

بادمجان

بادبان رومی

بالنگ

بامیه

برگ بو

برنگ کابلی

بسباسه

بلادر

فندق هندی

بوزیدان

بید انجیر ختائی

گیاه پای خر

پسته

روغن پنبه دانه

شیر شتر

پونه

نعناع

تخم شربتی

ترب

ترخون

تره

جاوشیر

جدوار

جوزبوآ

جوز ماثل

حلبوب

حلتیت

خاویار

خربق (سیاه یا سفید)

خولنجان

درمنه

ریحان

ریوند

زیره ها

سنا

شاهی

شقاقل

صبر زرد

کلم ها

کنگر

گلپر

گوشت شتر

کپسول های لاغر کننده

عسل (زیاده روی)

نمک

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین های (C - گروه B - E - P)

منابع سلنیم

استروژن

کپسول امگا - ۳ و ۶ - یک عدد همراه صبحانه

سردیجات (ترش و بیمزه)

قرص مخمر آبجو - صبح یک عدد

جین سینگ

غذاهای اسیدی (مرکبات، گوجه فرنگی، تمشک، توت ها و ...)

انگور قرمز

انار*

کپسول روغن گل پامچال

روغن تخم کتان

خیار

دلستر لایت (ماء الشعیر تلخ)

هندوانه

آب زرشک

تخم خشخاش - صبح و عصر یک قاشق مربا خوری

عرق گل ساعتی

عرق سنبل چینی

عرق توت مار

عرق مریم گلی

عرق کوهوش سیاه (DONG QUAI)

عرق ریشه UNICORN FALSE

عرق عشقه

عرق ریشه سیب زمینی شیرین

عرق (برگ مو قرمز ۷ + سرشاخه گلدار ولیک ۵ + برگ هاماملیس ۳ + برگ مریم گلی ۳ + ریشه سنبل طیب ۳ + ریشه و برگ کاسنی ۷) *

عرق ریشه و برگ کاسنی

عرق ریشه شیرین بیان

عرق (رازیانه ۵ + تخم شنبلیله ۵ + شاهتره ۷ + ریشه سنبل طیب ۴ + برگ انگور قرمز ۶) *

عرق بارهنگ

عرق تاج خروس

عرق چای سبز

عرق دم گیلاس یا آلبالو

عرق شنگ چمنی

گوجه فرنگی

کیوی

قره قروط

شاه توت

سنجد

خیسانده چند آلو و تمبر هندی در ۱/۵ لیوان عرق شاهتره و کاسنی تا صبح، ناشتا میل کنید.

تمشک

جو

تمبر هندی

تخم مرغ آب پز

بلوط - شاه بلوط

چهار تخمه خنک (بذر خرفه + بذر کاهو + بذر خیار + بذر کدو حلوایی)

گیلاس

هوموپاتی :

برافروختگی یائسگی - ۴ - ۳ ساعت یکبار

FERRUM PHOS 6X

گرگرفتگی یائسگی - صبح و غروب

LA CHESIS 12C

گر گرفتگی ناگهانی - صبح و غروب

AMYL NIT C6

گرگرفتگی همراه با عصبانیت - هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

KALIPHOS 6X

گرگرفتگی همراه با تپش قلب - هر ۴ - ۳ ساعت یکبار

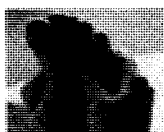
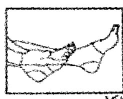
MAG AHOS 6X

گوگرد

لاچسیس

نیتروزوم

دوش آب ولرم یا خنک
خوابیدن در وان آب گرم
دمای اطاق را کم کنید.
ورزش و پیاده روی منظم (تنظیم کننده آندرفین است)
تنفس عمیق (۸ - ۶ بار هر بار به مدت ۲ دقیقه)
البسه نخی
یوگا
استفاده از ملحفه های کتابی یا لحاف پر قو و خوابیدن در اتاق خنک با تهویه هوا




گرگرفتگی ها را درمان می کند.

این تمرین گر گرفتگی ها را درمان می کند.

۱ - با زانو خمیده روی کف اتاق بنشینید. هر بخش از این تمرین را یک تا سه دقیقه ادامه دهید. دست راست نقطه پایین انگشت کوچک پا را نگاه می دارد.

۲ - دست راست نقطه بالای انگشت میانی پا را نگاه می دارد. سپس درست به سوی نقطه پشت استخوان پاشنه پا حرکت می کند.

۳ - دست چپ نقطه ای روی دست راست روی قسمت بیرونی انگشت چهارم را نگاه می دارد. همین ترتیب را برطرف دیگر تکرار کنید.

٤٠

لوکوپلازی فرج LEUKOPLASIA

لوکوپلازی رحم (زهدان) VULAR LEUKOPLASIA

استحاله آتروفیک فرج

چروکیده شده فرج

لوکوپلازی فرج : بیماری پوستی فرج است که به شکل رشد مفرط یاخته ها و یا گرایشی به تبدیل شدن به سرطان بروز می کند که معمولاً به دو رنگ سفید صدفی یا خاکستری مایل به سفید دیده می شود.

علل لوکوپلازی فرج : علت اصلی آن ناشناخته است ولی احتمالاً به علت کاهش ترشح هورمون های تخمدان بعد از یائسگی است.

علائم لوکوپلازی فرج :

۱ - خارش فرج

۲ - التهاب دردناک

۳ - سرخی بخش های مجاور

۴ - خونریزی بخش های مجاور (گاهی)

استحاله آتروفیک (چروکیده شدن) فرج : تغییر حالت بافت فرج

معمولاً بعد از یائسگی هنگامی که تولید استروژن برای رشد و بازسازی بافت فرج متوقف گردیده بروز می کند.

علائم استحاله آتروفیک فرج :

۱ - خشکی فرج

۲ - خارش، قرمزی ناحیه فرج

۳ - گاهی کوچک شدن چوچوله و در بعضی موارد ضخیم و سفید می شود که آنرا « لوکوپلاکی » گویند.

مضرات

گرمی جات (تند یا شیرین)

قند - شکر

نوشابه ها

آدامس

سس ها

غذاهای حاضری یا ساندویچی

رب

خانواده کلم

شلغم

سبوس گندم

تند مزه ها (سرکه، خردل و ...)

گیلاس

آلبالو

قرص تاموکسی فن

سیگار کشیدن

جویدن توتون

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین های (A و E)

سردیجات (ترش یا بیمزه)

مصرف مایعات کافی

سیب قرمز با پوست

عسل

ژل رویال

خیار

تمر هندی

رازیانه

شنبلیله

زیره ها

کباب پستان گاو

تخم مرغ آب پز

یک لیوان شیر + یک قاشق مربا خوری عسل و شیره خرما و انگور + کمی زنجبیل - یک قرص مخمر آبجو + یک کپسول امگا - ۳ و ۶

جوشانده برگ و ریشه جعفری

چغندر

غوره

جوانه ها

PABA

شوید

آناناس

توت فرنگی

ماء الشعیر

جین سینگ

گل خطمی

کرفس

روغن کنجد

شیر هویج

عرق شبدر قرمز

عرق رازیانه

عرق گل خطمی

عرق (انیسون ۲ + رازیانه ۳)

عرق ریشه FALSE UNICORN

٤١

لکه بینی
INTERVAL BLEEDING

قاعدگی زودرس
SPOTTING

خونریزی بین دو قاعدگی
BREAK - THROUGH BLEEDING

خونریزی در فواصل قاعدگی

لکه بینی : خونریزی بین قاعدگی را گویند و لازم به تذکر است ۵ درصد زنان هنگام تخمک گذاری ترشحات لکه های خونی روشن را در اواسط چرخه قاعدگی تجربه می کنند.

علل لکه بینی :

۱ - اختلالات هورمونی

۲ - تورم تخمدانها و تورم رحم

۳ - عفونت

۴ - فیبروئیدها

۵ - آدنومیوزیس (لکه بینی قبل و بعد از قاعدگی)

۶ - آدنومتریوز (لکه بینی قبل و بعد از قاعدگی)

۷ - سرطان گردن رحم

۸ - IUD

۹ - ضعف عمومی

۱۰ - ضعف دستگاه تناسلی

۱۱ - کپسول های کاشتنی ضد بارداری (زیر پوستی)

۱۲ - فراموش کردن در خوردن قرص جلوگیری از بارداری

۱۳ - التهاب دهانه رحم

۱۴ - انتقال هورمون استروژن از مادر به جنین (در نوزاد دختر)

علل لکه بینی بدون ارتباط با تخمک گذاری :

۱ - عفونت (مهبل، مثانه، گردن رحم، آندومتر)

۲ - پولیپ رحم (زهدان)

۳ - ناهنجاری های سلول های گردن رحم

۴ - سرطان

۵ - عوارض حاملگی

۶ - قرص جلوگیری از بارداری

۷ - عدم تعادل هورمونی

علائم لکه بینی :

۱ - ترشح لکه های خونی روشن

۲ - درد خفیف در سمت راست یا چپ شکم

مضرات

کمبود (ویتامین C ، آهن)

توجه : استفاده زیاد از موارد یاد شده مضر می باشد ولی مقادیر کم از آنها چندان مضر نیستند.

شیره انگور

برگ بو

زنجبیل

سیاه دانه

جعفری

صبر زرد

بلسان

گیاه پنج انگشت

ترب ها

شاهی

لوبیا

آویشن

شنبلیله

سیرابی - شیردان

روغن آفتابگردان

افسنطین

بومادران

فرنجمشک

پرسیاوشان

اسطوخودوس

زعفران

تمر هندی

ترخون

کاکنج

ابهل
شکلات
حنظل
آنغوزه
نخود سبز
دارچین
جاوشیر
دار فلفل (فلفل دراز)
رزماری
گزنه
آبغوره
گشنیز
گلرنگ
کنجد
گیاه دم اسب
شیرین بیان
والک
تره
تخم کرفس
انگور زرد رسیده
تخم گلابی
فلفل سیاه
کباب پستان

سویا - روغن سویا - شیر سویا

بادام شیرین

به لیمو

زیره ها

سنبل طیب

سیر

گل گاوزبان

برگ انگور

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین های گروه B

ملاتونین

فلاونوییدها

روزی یک قرص مخمر آبجو

شیرسویا

جو دو سر

سیب قرمز با پوست (هر چه بیشتر بهتر) *

پیاز

مغز هسته انبه

میوه شاه بلوط

سرکه سیب

شیره تازه میوه سیاه گیله

صمغ عشقه

ماست + خرفه

آب زرشک

توت فرنگی

زعفران ساییده و دم کرده همراه صبحانه و ناهار کمی

کپسول روغن گل پامچال

روغن ذرت

زیره ها

نسکافه

برنج

بادام زمینی خام

عرق گزنه سفید

عرق کیسه کشیش

عرق پوست، ریشه یا ساقه زرشک

عرق میوه بزرگ سرو

عرق برگ زبان گنجشک

عرق گیاه گوش خر

عرق برگ عشقه

عرق خرفه

عرق پوست سبز فندق

عرق گل بومادران

عرق (سماق نکوبیده + مازو هر یک ۲۰ + کندر ۷ + گلنار ۱۵) سپس قاشق چایخوری را در یک کاسه کوچک ماست مخلوط کنید و میل کنید.

عرق تخم شوید

عرق ریشه پای شیر

عرق ریشه رشکک

عرق (گیاه دم اسب + کیسه کشیش + گل بومادران هر یک ۲۵ + گزنه سفید + ریشه انجبار هر یک ۲۰)

عرق بید مشک - با کمی عسل میل کنید.

عرق مریم گلی

عرق آگنوس کالستوس *

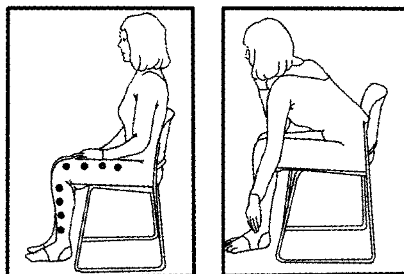
عرق انیس

هوموپاتی :

FICUS IND .Q

درمـــان موضعی

تمرین : خونریزی فراوان عادت ماهانه را درمان می کند.



این تمرین برای مهار کردن خونریزی رحمی فراوان، که هنگامی که خانمها به یائسگی نزدیک می شوند شایع است، سودمند می باشد.

۱ - راست روی یک صندلی بنشینید. هر مرحله را از یک تا سه دقیقه

نگاه دارید. از بالای کمر خم شوید، در حالی که دست راست نقطه ای در جلو استخوان مچ پا را نگاه می دارد. دست چپ را به آهستگی در طول نقطه های روی پا حرکت دهید.

۲ - دست راست را به آهستگی روی این نقطه ها تا بالای ران حرکت دهید و با دست چپ روی جانب دیگر تکرار کنید.

۳ - دست راست در وسط ران بر کشاله ران فشار می آورد. در طرف دیگر هم با دست چپ تکرار کنید. ناحیه دور ناف را بر خلاف عقربه ساعت دور بزنید.

حمام ته نشین با جوشانده پوست و ریشه درخت بلوط

۴۲

مقاربت دردناک
دخول دردناک
دیسپارونی

DYSPAREUNIA

توجه : ۶ هفته پس از زایمان باید از انجام مقاربت پرهیز کرد.

توصیه می شود برای درمان، علت را مشخص و درمان کرد.

علل مقاربت دردناک :

۱ - واژینیت (عفونت واژن)

۲ - سرویسیت (التهاب گردن رحم)

۳ - زخم ناشی از اپی زیوتومی

۴ - التهاب غده یا کیست و آبسه بارتولن

۵ - عفونت بقایای بکارت یا باز نشدن کامل بکارت

۶ - آندومتریوز

۷ - پاتولوژی های لگن

۸ - تریکومونیاسیس مداوا نشده

۹ - یائسگی

۱۰ - سرطان دهانه رحم

۱۱ - سرطان اپی تلیال تخمدان

۱۲ - افتادن خود بخود IUD

۱۳ - التهاب لگن

۱۴ - نازائی

۱۵ - پرولاپس لگن

۱۶ - آمنوره (قطع قاعدگی)

۱۷ - کیست تخمدان و مجرای بارتولن

۱۸ - لکوره (افزایش ترشح طبیعی)

۱۹ - عفونت های ادراری

۲۰ - به عقب برگشتگی رحم

۲۱ - سندرم سیستیت روانی تنی (پس از فعالیت جنسی ناکامل)

۲۲ - التهاب فرج و مهبل

۲۳ - ترشحات کم مهبل

۲۴ - تومورها

۲۵ - وستیبولیت

درمان (خوراکی)

ریواس

ریوند

چای دامیانا (بومی مکزیک)

کرفس

شنبلیله

عرق زیره ها

جین سینگ

آناناس

زعفران سائیده دم کرده

خوراک صدف با پیاز و فلفل سیاه

شیر هویج + کمی دارچین

عرق گزنه

ماء الشعیر

درمـــان موضعی

آغشته کردن رحم با روغن کنجد

آغشته کردن رحم با روغن های گیاهی

آغشته کردن آلت مرد قبل از دخول با عسل کمی گرم شده

۴۳

موهای زاید — HIRSUTISM

هیرسوتیسم — HYPERTRICHOSIS

هیپرآندروژنیسم — POLYTRICHIA

پرموئی خانم ها — HAIR REMOVAL

UHL (UNIVERSAL HYPERTRICHOSIS LANUGINOA)

زیاد شدن موهای ضخیم تیره بدن مطابق الگوی مردانه در مناطقی که بطور طبیعی در آنجا موهای کرکی وجود دارد یا مویی وجود ندارد مانند رویش مو در صورت، بالای لب، چانه، سینه، شکم، پشت و هاله دور نوک سینه ها پرموئی در هنگام یائسگی بخصوص در زنان نژاد مدیترانه ای نسبتاً شایع است. و بطور کلی ترشح زیاد اندروژن موجب می شود فولیکول های موهای کرکی شکل و کوتاه و بدون رنگ به فولیکول های تکامل یافته تبدیل گردد و موهای خشن دراز و رنگین بوجود آید (در مناطق حساس به آندروژن ((بیشتر تستو سترون)) در مناطق بدن که اشاره شد. بروز این اختلال به میزان ۱۵ درصد بین زنان شایع است و ادر این بیماری دو علت جداگانه باید در نظر گرفته

شود یعنی ۱- بیمار فقط پرمو است یا اینکه حالت مردانه پیدا کرده است (VIRILISM) آزمایشات تشخیص به منظور علت موهای زائد:

۱- تستوسترون سرم
۲- آندرژن (هورمون مردانه)
۳- VI-V- هیدروکسی پروژسترون
۴- LH - FSH
۵- پرولاکتین سرم

VIRILISM: پیدایش صفات مردانه در زن

علائم VIRILISM (مرد نمایی زنان) :

۱ - نامنظمی قاعدگی (کاهش یا قطع قاعدگی)
۲ - پر موئی (صورت، سبیل، ریش، اطراف نوک پستان، قفسه سینه، ...)
۳ - کوچک شدن پستان ها
۴ - بزرگ شدن چوچوله
۵ - ضخیم شدن صدا
۶ - افزایش حجم عضلات
۷ - پر رنگ شدن و چرب شدن و ضخیم شدن پوست زیر بغل یا پشت گردن

روش های از بین بردن موهای زائد

PLUCKING	کندن موها
EPILATION	کندن موها از ریشه
WAXING	استفاده از مومک
DEPILATORIES	استفاده از ترکیبات موبر
SUGARING	کندن موها با چسب
ELECTROLYSIS	انهدام ریشه مو با کمک جریان الکتریکی
INTENCE PULKED LIGHT	ایجاد طول موج های اختصاصی با کمک طیف کامل از نور و اشعه مادون قرمز توسط فیلتر خاص و نور شیرفی
FLASH LAMP (بیلتری)	استفاده از جریان الکتریکی متناوب با فرکانس بالا
THERMOLIZE	زدودن موها با کمک حرارت (انتقال جریان الکتریسیته متناوب از طریق یک سوزن که سبب ارتعاش مولکولهای آب اطراف پیاز مو که تولید حرارت می کند)
LASIC EPILATION	از بین بردن موهای زاید بدن با استفاده از لیزر با طول موج ۶۹۴ تا ۱۰۶۴ نانومتر (افرادی که می خواهند از این روش استفاده کنند باید مدتی از منابع بتاکاروتن استفاده نکنند)
	انواع لیزرهای از بین برنده مو : ۱. ALEXANDRITE ۲. RUBY ۳. DIODE ۴. ND و LYNDYAG

علل HIRSUTISM (پرمویی) :

۱-علل کاهش دهنده میزان پروتئین های متصل شونده به هورمون های جنسی :

الف – دریافت آندروژن (مثلاً با مصرف دارو)

ب – عوامل افزاینده آندروژن (سندرم تخمدان پلی کیستیک

(۸۰ درصد علت پرموئی ها))

ج - هیپر پلازی (افزایش غیر طبیعی تعداد سلول ها) مادرزادی غده فوق کلیه

د - سندرم کوشینگ (پرکاری غده فوق کلیه)

هـ - چاقی

و - افزایش میزان انسولین خون

ز - افزایش میزان هورمون پرولاکتین

ح - افزایش هورمون رشد

ط - کم کاری غده تیرویید

۲ - آمنوره (قطع قاعدگی)

۳ - کیست زهدان

۴ - تومورهای ترشح کننده ACTHO ، تومورهای آندرژن ساز

۵ - آدنوم غده فوق کلیه

۶ - تومورها (هیپوفیز، فوق کلیه، تخمدان)

۷ - گالاکتوره (پرشیری)

۸ - یائسگی

۹ - قرص های حاملگی

۱۰ - نئوپلاسم (ایجاد تومور)

۱۱ - کاهش ۲۱ - هیدروکسیلاز غده فوق کلیه

۱۲ - کاهش ۱۱ - بتاهیدروکسیلاز غده فوق کلیه

۱۳ - کاهش ۳ - بتاهیدروکسی استروئید دهیدروژناز غده فوق کلیه

۱۴ -حاملگی

۱۵ - ایدیوپاتیک ها

۱۶ - اختلالات هیپوتالاموس

۱۷ - اختلالات هیپوفیز

۱۸- افزایش حساسیت عضو هدف.

۱۹ - سوء تغذیه

۲۰ - بی اشتهایی عصبی

۲۱ - هیپر تکوز (نوعی اختلال تخمدانی غیر بدخیم و شکل جدید PCOS است که سطح تستو سترون بالا است.)

۲۲ - آکرومگالی (افزایش هورمون رشد بعد از بلوغ)

۲۳ - پورفیری جلدی تأخیری

۲۴ - سندرم مقاومت به انسولین

۲۵ - مقاومت به گلوکوکور تیکوییدها

۲۶ - افزایش کورتیکو استروییدها

۲۷ - ویتامین گروه B (دوز بالا)

۲۸ - بد خیمی ها

۲۹ - اختلالات مختص دوران بارداری :

الف : پورفیبری (نوعی اختلال هموگلوبین خون)

ب : کمبود آنزیم آروماناز.

۳۰ - افزایش حساسیت موها به آندرژن

۳۱ - آنسفالیت (باعث رشد زیاد مو می گردد)

۳۲ - بیماری های سیستمیک

۳۳ - علل موضعی (لیکن سیمپلکس - خال ملانوسیتی - اسپینا بیفیدا)

۳۴ - خانوادگی - نژادی

۳۵ - تومورهای تخمدان (در کودکان)

۳۶ - تومورهای غده فوق کلیه (در کودکان)

۳۷ - سندرم HAIR - AN

۳۸ - سندرم STEIN - LEVENTHOL

۳۹ - داروها : داتازول، قرص خوراکی ضد بارداری پروژستین های مردانه ساز - تستوسترون - استروییدهای آنابولیک (معمو لاً در داروهای بدنسازی و دوپینگ بکار می رود) - ماینوکسیدیل - فنی توسین - دیازوکساید - استرپتومایسین - سپورالن - پنی سیلامین - کورتون ها با دوز بالا - میتراپون - فنوتیازین ها - استازولامید - هگزا کلروبنزن - سیکوسپورین - متوکلوپرامید - متیل دوپا - استروژن - رزرپین - دیازوکساید - پروژسترون صناعی - متی راپون - ACTH - سیلکوسپورن .

علل VIRILISM (پیدایش صفات مردانه) :

۱ - تومور (تخمدان - فوق کلیه)

۲ - تأخیر حمله علائم هیپرپلازی (افزایش غیر طبیعی سلولها) فوق کلیه

۳ - بیماری های غده هیپوفیز

۴ - بیماری های غده هیپوتالاموس

۵ - اختلالات کروموزومی (وراثتی)

مضرات

پوست مرغ یا ماهی

گوشت های پرورشی (تغذیه هورمونی شده)

گوشت گاو

جگر

زرده تخم مرغ

کباب دنبلان

گندم

تغییر ارتفاع در محل زندگی (کنار دریا یا کوه)

خاویار

شنبلیله

خرما - شیره خرما

شیرین بیان

زیره ها

رازیانه

عسل (زیاده روی)

ژل رویال

شبدر قرمز

قرص مخمر آبجو (زیاده روی)

شوید

گیاه پای شیر پر کرک

چاسته

تمیس وحشی

PABA

مریم گلی

جین سینگ

سیب زمینی هندی

خطمی

کرفس

تخم هویج

سبوس ها

نخود

لپه

لوبیاها

دانه انار

انیسون

سنگ عقیق آتشی

سنگ اوپال آتشی

سنگ هیانست

درمان (خوراکی)

GPRH (آگونت های هورمون آزاد کننده گونادوتروپین)

قرص مخمر آبجو

رژیم کاهش وزن و چربی خون (چون هر چقدر چربی بدن کمتر باشد، آندرژن کمتر به استروژن تبدیل می شود.)

جانشین کردن قرص جلوگیری نوع خفیف (LD) بجای نوع قوی (HD)

مهار کننده های آنزیم اورنیتین دکر بوکسیلاز

خانواده کلم *

شلغم

کشمش کولی

چای نعناع روزی ۲ فنجان

زرد چوبه

آلبالو

گیلاس

میوه جات فصل (خصوصاً سیب قرمز با پوست)

هویج

روغن ذرت

سیب زمینی

آناناس

زعفران

نسکافه

ماءالشعیر

جوانه ها .

درمان موضعی

ابتدا باید موها را بکنید.

ورزش (تنظیم کننده هورمون های بدن)

کرم های با پایه شیمیایی مانند HAIR STOP یا VANIQUA .

ماده مؤثر موبر دِ پی : تیو گلوکولات کلسیم می باشد.

در بعضی عطاری ها با ظاهر کرم تخم مورچه بفروش می رسد که جز اسید فورمیک صنعتی و خطرناک چیزی نیست و توصیه نمی شود.

خمیر (سفیداب ۲ + زاج سفید + عرق رازیانه)

خمیر (بذر البنج آسیاب شده + سرکه + لعاب اسفرزه)

خمیر سرکه + آهک

خمیر افیون در الکل حل شود روزی ۲ بار بمالید - برای موهای زائد معمولی ۱۵ روز* (**روش مؤلف**)

خمیر برگ تازه توت + کف دریا + زهره گاو - برای موهای زائد زبر ۴۰ روز

خمیر گوگرد زرد + آب باقلا پخته

خمیر برگ شاهدانه + پودر سفیداب

خمیر بذر البنج + آب باقلا + عرق رازیانه + سرکه

خمیر اشق آسیاب شده + سرکه *

خمیر بید انجیر آسیاب شده + داروی نظافت

خمیر سفیداب ۶ + اقلیمیا ۴ + بذر البنج ۲

خمیر زنگ آهن ۴ + نشادر ۱ + سرکه

خمیر ریشه سرخس + سرکه

خمیر استبرق

خمیر فاشرا

خمیر آب باقلا + سفیده تخم مرغ + لیمو ترش

خمیر شکر ذوب شده + ذغال کوبیده

خمیر صمغ درخت CHEEL (بومی کشور هندوستان)

خمیر زردچوبه

خمیر دانه خردل سفید

خمیر رازیانه آسیاب شده

خمیر هزار چشان + انجیر + سیر

خمیر برگ کنجد

خمیر گل خطمی + آهک + سرکه

خمیر میوه کاج + سفیده تخم مرغ + زرنیخ

خمیر جوشانده خاکستر کبر در شیره انجیر
خمیر گل تازه بابونه + عصاره گل علف چای + روغن زیتون
خمیر (زنگ آهن ۴ + نشادر ۱)
خمیر سرکه + آب باقلا
خمیر زهره گاو ۳ + نشادر ۱
محلول آب آهک + محلول آمونیوم + آب معدنی گوگرد دار و کلسیم دار*
آب اکسیژنه ۱۰ + آمونیاک ۱ - بی رنگ کننده موهای زائد.
- آهک تازه در ۶ برابر آب تا ۳ روز بگذارید و صاف کنید و ۳ بار آهک اضافه کرده سپس در آب صاف کنید، به اندازه آهک، زرنیخ اضافه کنید - در زیر نور آفتاب بگذارید تا کاملاً نرم شود سپس روی نواحی پر مو خمیر کنید یا خشک کنید و هنگام استفاده با کمی آب برنج و شیرابه آرد جوشانده مخلوط کرده و روی نواحی پر مو استفاده شود.

موم سرد : شکر ۵ قاشق غذا خوری + آب ۵ برابر + آب لیمو ترش عدد - با روش بن ماری (حرارت غیر مستقیم) تا قهوه ای شود.

مومک : شکر ۴ + آب ۲ (بجوشانید سپس یک پیمانه آب لیمو تازه اضافه کنید و حرارت دهید تا قهوه ای شود)

کرم پایه ۸۰ قسمت + استات تالیوم ۱ قسمت - با کمک ماسک و عینک شیشه سفید محافظ چشم بآرامی مخلوط شود (بسیار احتیاط کنید و فقط خودتان در اتاق تنها باشید) ابتدا روزی ۱ بار بمالید سپس روزی ۲ الی ۳ بار (۳ ماه الی ۶ ماه بمالید)*

٤٤

نازائی	INFERTILITY
عقیمی زنان	OTOCIA
افزایش باروری (بار خیزی)	SUB FERTILE
تقویت کننده نیروی توالد	
خرده بارور	

چگونگی تبدیل تخمک به جنین :

هر ماه یکبار یک تخمک در مدت ۱۴ روز در داخل فولیکول خود به بلوغ می رسد و از تخمدان رها می گردد و از تخمدان وارد لوله های رحم می شود که به این فرآیند تخمک گذاری گویند، این تخمک بعد از تخمک گذاری به مدت ۲۴ ساعت در داخل لوله های رحم زنده می ماند و فقط در صورتیکه در این مدت توسط یک اسپرم بارور شود می تواند به بقای خود ادامه دهد. حدود ۶ - ۵ روز طول می کشد تا تخمک (بارور شده یا نشده) از لوله های رحم عبور کند و خود را به رحم برساند و اگر تخمک بارور شده باشد در پوشش دیواره رحم جایی برای خود پیدا می کند سپس از هر تخمک گذاری، دیواره رحم

ضخیم تر می شود تا خود را آماده پذیرایی از تخمک کند، تخمک پس از آن رشد کرده و به جنین تبدیل می شود.
و عدم حاملگی پس از یک سال نزدیکی بدون پیشگیری را نازائی گویند.
در انگلستان قدیم در درمان نازائی خوردن پروانه ها رایج بود و در کشورهای دیگر از آویزان کردن الماس به گردن استفاده می کردند و در ایران قدیم روش های مختلفی رایج بود که از جمله خواندن دعا و اوراد و دفع همزاد و چله بری و زن نازا را درون پوست گاو می پیچیدند و در لرستان زن نازا (عقیمه) را درون پوست شکار نر و مردان را درون پوست شکار ماده می کردند و خوب می پیچاندند (معمولاً تابستان) و روغن کرچک می خوردند و در آفتاب دراز می کشیدند.
درایران قدیم در تعیین نازابودن زن این روش رابکار می بستند: دود صمغ لادن را کاملاً به بدن او نزدیک می ساختند اگر فوراً خاصیت مدری آن معلوم می شد اعتقادشان بر این بود که زن قابلیت بچه دار شدن دارد و اگر هیچ تاثیری نداشت، زن را عقیم می پنداشتند.
لازم به توضیح است که ۵۰ درصد موارد نازائی ها مربوط به زنان و ۴۰ درصد مربوط به مردان و ۱۰ درصد علل ناشناخته است، نازائی در بین زنان بیشتر از ۳۵ سال بیشتر شایع است. و از هر ۶ زوج، یک زوج دچار ناباروری هستند، حیوانات مؤنث تا زمان مرگ بارور باقی می مانند.

اختلالات غددی که بیشتر همراه نازائی ها دیده می شود :

۱ - خونریزی عملی رحم و سایر اختلالاتی که همراه با عدم تخمک گذاری دیده می شود.

۲ - قطع قاعدگی به هر دلیل

۳ - کمبود پروژسترون

۴ - کم کاری یا پرکاری غده تیرویید

۵ - اختلالات فوق کلیه (بخصوص سندرم آدرنوژنیتال)

۶ - تومور لب قدای هیپوفیز

رحم های غیر عادی :

۱ - رحم یک شاخی

۲ - رحم دو شاخی

۳ - رحم دیوار دار

نحوه تشخیص دوره ترشح موکوس بارور توسط گردن رحم :

پس از ادرار کردن با دستمال کاغذی مقداری از موکوس واژن خود را بردارید - انگشت خود را به داخل موکوس بزنید و آنرا به آرامی بکشید تا حالت ارتجاعی آن را بررسی کنید.

اگر مانند سفیده تخم مرغ بین انگشتان شما (انگشت شست و سبابه) کشیده شود آن موکوس بارور است و اگر سست یا چسبناک (مانند چسب سریش) باشد، آن موکوس نابارور است.

بهترین زمان بارداری خانم ها : ۱۴ - ۱۲ روز به قاعدگی بعدی باید آمیزش صورت گیرد.

علائم نازائی : نازائی معمولاً بدون علامت است.

۱ - اختلالات قاعدگی (بی نظمی قاعدگی، خونریزی شدید)

۲ - درد لگنی دوره ای

۳ - مقاربت دردناک

۴ - هیرسوتیسم (پر موئی)

۵ - چاقی

۶ - گالاکتوره (پر شیری)

۷ - ضعف، بیحالی

۸ - سیکل بدون تخمک گذاری

۹ - علائم ویریلیسم (مردنمایی در زنان)

علل نازائی :

۱ - عدم تخمک گذاری (هیپوگنادسیم اولیه و ثانویه) یا تخمک گذاری نا منظم

۲ - فیبروییدها (لیومیومها) یا پولیپ های رحمی

۳ - اختلالات هورمونی تخمدان

۴ - اختلالات هیپوفیز یا هیپوتالاموس

۵ - کم کاری یا پر کاری تیرویید

۶ - آندومتریوز (۵۰ درصد علل است)

۷ - یائسگی زودرس

۸ - انسداد لوله های رحمی (به دلیل عفونت، التهاب، جراحی، چسبندگی ها)

۹ - اختلالات کروموزومی

۱۰ - استروژن

۱۱ - فیبروزکیستیک

۱۲ - سفت بودن (غلظت) ترشحات رحم و اسید بودن بیش از حد PH آن

۱۳ - استفاده طولانی مدت از قرص های جلوگیری از بارداری

۱۴ - استفاده از قرص جلوگیری از باروری هنگام بلوغ

۱۵ - چاقی
۱۶ - قطع قاعدگی
۱۷ - اختلال غده آدرنال (فوق کلیه) مانند آدیسون
۱۸ - کم خونی ها
۱۹ - کلامیدیا (نوعی بیماری مقاربتی)
۲۰ - فاکتور تخمدان (۲۰ درصد علل)
۲۱ - انحراف لگن خاصره
۲۲ - اورتریت (URTERITIS : التهاب حالب)
۲۳ - یبوست (به علت فشار روده روی رحم)
۲۴ -سلیاک (حساسیت مادرزادی و ارثی نسبت به گلوتن (پروتئین غلات))
۲۵ - سندرم تخمدان پلی کیستیک
۲۶ - سوزاک
۲۷ - عفونت ها (عفونت های خاصره ای و ...)
۲۸ - استفاده طولانی از IUD
۲۹ - اختلالات کبد
۳۰ - تورم رحم
۳۱ - انسداد یا تراکم رحمی
۳۲ - عفونت و زخم های احتمالی رحم به دلایل بیماری التهاب لگن یا جراحی اخیر شکمی
۳۳ - پروتئین C - REACTIVE PROTEIN (+ یا -)
۳۴ - لبنیات چرب (۸۵ درصد علل)
۳۵ - داشتن برادر دو قلو (۲۵ درصد علل)
۳۶ - کمبود ویتامین D ، کلسیم و نمک های معدنی قابل جذب

۳۷ - اختلال سیستم ایمنی

۳۸ - قطع سرخرگ پشت گوش

۳۹ - انسداد گلوی زهدان

۴۰ - پولیپ های رحمی و گردن رحم

۴۱ - PID مزمن

۴۲ - سابقه عفونت دستگاه تناسلی (سل رحمی و لوله رحم)

۴۳ - چسبندگی لگن

۴۴ - داروها (آرام بخش، مورفین و ...)

۴۵ - حاملگی دیر هنگام بعد از ازدواج *

۴۶ - تأخیر در ازدواج

۴۷ - پروتئین بالا

۴۸ - سندرم آنتی فسفولیپید

۴۹ - عدم آمادگی روانی زن به بچه دار شدن

۵۰ - هر نوع علل هیجانی و استرس که باعث فعالیت غدد درون ریز شوند.

۵۱ - آنتی بارویهای ضد اسپرم

۵۲ - انزال رو به عقب

۵۳ - کریپتور کیدیسم

۵۴ - مژه بدون تحرک

۵۵ - سندرم آشرمن

۵۶ - بدخیمی ها

۵۷ - باکتری لیستریا (منابع : پنبه غیر بهداشتی، کله پاچه، گوشت نیم پز، گوشت آماده، بستنی ساخته شده توسط دستگاه ، لبنیات غیر پاستوریزه، سالاد آماده بسته بندی شده)

۵۸ - سالمونا (منابع : زرده تخم مرغ یا تخم پرندگان به صورت خام، سس مایونز، گوشت پرندگان کم پخته شده)

علل لقاح پوک : دچار یائسگی زودرس شدن تخمدان (در صورتی افزایش FSH ۲ الی ۴ روز قبل از قاعدگی روش بارور کردن تخمک فایده مفیدی ندارد)

روش های کمک بارداری مصنوعی (ART)

نام روش	روش عمل
IVF (IN VITRO FERTILIZATION)	تکنیک باروری در محیط آزمایشگاه (خارج از رحم) برای زنانی که دچار آسیب دیدگی لوله های فالوپ یا مشکلات خاص دیگر هستند پیشنهاد می گردد.
GIFT	انتقال گامت به داخل لوله (انتقال درون رحمی گامت) یعنی مخلوط اسپرم مرد با تخمک زن، سپس انتقال به داخل لوله فالوپ
AID	تلقیح مصنوعی اسپرم
ZIFT	انتقال درون رحم زیگوت (تخم)
IBF	لقاح آزمایشگاهی
IUI	روش تلقیح داخل رحمی (تزریق اسپرم مستقیماً به داخل رحم)
GIFT - ET	تلفیق روش GIFT و IVF (۲ - ۱ تخمک مخلوط شده با اسپرم در داخل لوله فالوپ قرار داده می شود و یک تخمک بارور شده در لوله آزمایش نیز به داخل رحم منتقل می شود)
IVF (IN VITRO FERTILIZATION)	تکنیک باروری در محیط آزمایشگاه (خارج از رحم) برای زنانی که دچار آسیب دیدگی لوله های فالوپ یا مشکلات خاص دیگر هستند پیشنهاد می گردد.
GIFT	انتقال گامت به داخل لوله (انتقال درون رحمی گامت) یعنی مخلوط اسپرم مرد با تخمک زن، سپس انتقال به داخل لوله فالوپ
AID	تلقیح مصنوعی اسپرم

مضرات

لبنیات چرب (بسیار باعث ناباروری می گردد)
حشره کش ها (DDE ، D.D.T ، اندوسولفات و ...)
سموم دفع آفات (مانند دیازینون)
مرفین، حشیش، سیگار حاوی مواد مخدر
مصرف توأم هرویین و کوکایین
مواد غذایی اصلاح ژنتیکی شده
پنیر حاوی لیموزین
روغن های ناسالم
تخم یا میوه غاریاغی
اسپارتم (قند نوشابه های رژیمی)
ورزش های دائمی یا حرفه ای
پتو برقی
استفاده از ساعت زنگ دار بالای سر
پروتئین (زیاده روی)
سیگار کشیدن
استفاده کم از سبزیجات یا میوه جات
میخک
قونیطون
شنبلیله
قرمز دانه توأم با عسل
درخت راج

صمغ درخت حرا

برگ فرفیون

قرار دادن لپ تاپ روی پاها

برنج سفید

آرد سفید

غذاهای آماده، کمپوت ها، کنسروها

دانه های بو داده (بادام زمینی، پسته و ...)

سولفات سالازین

سرب

کادمیوم

مس (در IUD، استخر عمومی، جواهرات و ...)

سرو فورا نتویین

ضد افسردگی های سه حلقوی

مهارکننده های منوآمینو اکسیداز

تتراسایکلین

سایمتدین

پروپرانالول

کتوکونازول

داروهای درمان فشار خون (متیل دوپا و ...)

داروهای درمان نقرس

شکر تصفیه شده

روغن تصفیه شده

مارگارین

روغن هیدروژنه (جامد)

قهوه

چای

الکل

لیموناد حاوی فسفات

نوشیدنی های با شکر یا قند شیرین شده

گیاه خواری کامل

عدم تنوع غذایی

مواد آرایشی

ترکیبات پلاستیکی (الکی فنل ها، ترکیبات بی فنلی)

مواد صنعتی (دی اکسین و ...)

اشعه غیر یونیزان (تلویزیون ، تلفن همراه، ماکروویو)

به منظور رفع نازائی :

۱ - هورمون لوتینایز (LH) : وجود میزان این هورمون هنگام تخمک گذاری، به شدت افزایش می یابد و با خرید تست LH از داروخانه می توانید آنرا تست کنید.

۲ - اندازه گیری BBT (درجه حرارت عمومی بدن هنگام بیدار شدن از خواب) : چون با افزایش دمای عمومی بدن تخمک گذاری آغاز می شود. چون درجه حرارت بدن بلافاصله پس از تخمک گذاری (و بعضی موارد پیش از تخمک گذاری) درجه حرارت بدن ۰/۸ - ۰/۶ درجه افزایش می یابد.

روش تعیین BBT : دماسنج مخصوص BBT را به محض بیدار شدن از خواب زیر بغل یا در مهبل یا دهان قرار دهید ۱۰ - ۵ دقیقه صبر کنید

- درجه حرارت را ثبت کنید.

بررسی دهانه رحم : ۵ درصد موارد نازایی به علت اختلالات رهانه رحم است. برای بررسی این اختلال از (آزمایش بعد از نزدیکی) استفاده می شود.

بهترین زمان برای انجام این آزمایش لحظه قبل از تخمک گذاری است که از ۲ روز قبل از زمان آزمایش نباید نزدیکی صورت گیرد و در روز موعود (مثلاً روز ۱۲ از شروع قاعدگی) بین ۱۰ - ۶ ساعت پیش از انجام آزمایش نزدیکی صورت گیرد و بعد از نزدیکی داخل مهبل نباید شستشو داده شود و هنگام نزدیکی نباید از هیچ دارویی یا پمادی استفاده کرد و پس از نزدیکی نیاز به استراحت نیست، سپس به آزمایشگاه مراجعه شود.

آزمایش نباید زودتر از ۶ ساعت بعد از نزدیکی یا دیرتر از ۱۰ ساعت بعد از نزدیکی انجام شود.

درمان (خوراکی)

قرص ALGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد - شب ۱ عدد)

منابع ویتامین های : A * - گروه B - D - C - E)

منابع املاح : آهن* - روی - سلنیم - کروم - کلسیم - مس - ید - منیزیم - پتاسیم

رژیم لاغری پیش از مصرف داروهای گیاهی توصیه می شود.

روزی یک کپسول امگا - ۳ و ۶ و یک قرص مخمر آبجو همراه صبحانه.

فلاونوییدها

آنتی اکسیدان ها

آرژنین

لسیتین

میوه جات (خصوصاً گلابی ، انگور سیاه، پوست قرمز انار، توت فرنگی، زردآلو، و بطور کلی میوه های سیاه)

۷ روز روزی یک کیلوگرم پوست قرمز با پوست *

ترخون *

آرتیشو

سویا - شیر سویا - روغن سویا

جوانه ها (مخلوط)

خشکبار تفت نداده

تخم مرغ آب پز *

خاویار *

روزی ۵ گرم گل نسترن با عسل

روزی ۳/۵ گرم تخم نارنج کوبیده + عسل

تخم اردک آب پز - ظهر هر دو میل کنند.

هفت روز هر روز یک دانه آمله پرورده

شربت گل بنفشه ایرانی

شربت گل نیلوفر + گلاب و شیر کم چرب

روغن جوانه گندم

ژل رویال

آب انگور سیاه ۲/۵ لیتر + دانه اسفند آسیاب شده ۲۰ گرم - بجوشانید تا بماند ، روزی یک فنجان.

۷ روز هر روز ۲/۵ گرم آنغوزه بعد از هر قاعدگی *

گلرنگ

چند روز قبل از تخمک گذاری از شربت GUIFENESIN روزی ۴ بار میل کنید. (این کار باعث نازک شدن مخاط دهانه رحم می شود لذا اسپرم مرد به آسانی وارد می شود و با تخمک درمی آمیزد) - با تجویز متخصص انجام شود.

میوه انگدان پیش از آمیزش

هل سبز

ماست زیاد پس از شروع دو نیمه دوم ماهیانه *

چاودار

گندم سیاه

پاستا

گل کلم

تربچه سیاه

مارچوبه

قارچ

شلغم

چغندر

گوجه فرنگی

نخود سبز

KELP

جلبک دریائی - جلبک سبز - آبی

مغز گردو *

بادام

مغز میوه بلوط

فندق

بادام زمینی

CHA SHAWS

کباب ماهی

گل سنجد

چای زنجبیل با عسل

۱۵ روز پس از پاک شدن روزی ۵ گرم مخلوط بادیان + گلقند (صبح - عصر)

دمکرده چای با کمی زعفران و رازیانه

دمکرده گل گاو زبان

عرق مریم نخودی

عرق (ریشه زعفران ۱ + ریشه گندم ۵)

عرق مریم گلی

عرق زیره ها

عرق (رازیانه + تخم پنج انگشت) مساوی

عرق برگ به هندی

عرق DONG QUAI

عرق برگ تمشک

عرق (شبدر قرمز ۵ + برگ بارهنگ ۲)

عرق ازملک

عرق بنفشه معطر

عرق سلمکی سفید

عرق پونه کوهی

عرق برگ درختچه سه رنگ

عرق ریشه سیکلامن

عرق گل پامچال

عرق گزنه خشک + گلبرگ خشک همیشه بهار هر یک ۲۵ + نعنا ۱۰ + گل خشک شبدر گل قرمز ۴۵)

عرق میوه بزرگ کاج

عرق زوفا

عرق (گل همیشه بهار ۳ + گل بابونه ۳ + رازیانه ۵)

عرق سنبل ختایی

عرق BURDOCK

عرق کاهوی RU MAINE

عرق زیره سیاه + رازیانه - مساوی - با عسل

عرق ریشه TRUE - UNICORN

عرق یونجه STAND BURY

عرق (گل قاصد + ریشه و برگ کاسنی + زیره سیاه) مساوی

عرق (MUGWORT + GOTUROLA + HOSHOW WU) مساوی

عرق شکوفه هلو (روش بومی ها)

روزی یک قاشق مربا خوری از مخلوط زیر ۲ نوبت در روز :

انزروت + صبر زرد + خولان + هلیله سیاه + رازیانه + بسفایج + ریشه سنبل طیب) مساوی

جوانه ها (مخلوط)

۱ قاشق مربا خوری از ترکیب زیر ۳ نوبت در روز :

بسباسه آسیاب شده + عسل ۲ برابر

در ایام قاعدگی جوشانده ۲ گرم تخم زیره سیاه در شیر کم چرب - صبح و عصر
تخم خرفه آسیاب شده + عسل
روزی ۳ قاشق مربا خوری (بین هر وعده غذائی یک قاشق مربا خوری) از ترکیب زیر :
(تخم هویج + تخم کرفس + تخم شوید + تخم رازیانه + تخم خربزه + خرفه + ممطکی + عود + بسباسه + زعفران + قرنفل + فلفل سیاه + عنبر اشهب + کبابه چینی + پیله ابریشم ریز ریز شده) مساوی با ۳ برابر عسل مخلوط کنید.
جوشانده (تخم هویج و تخم زیره سیاه + رازیانه) مساوی ۳ روز متوالی
جوشانده تخم شنبلیله - یک قاشق مربا خوری در یک لیوان شیر کم چرب صاف نمایید با کمی عسل میل کنید.
بین هر وعده غذایی یک قاشق مربا خوری از ترکیب زیر :
(زراوند + تخم زیره سیاه + تخم رازیانه + میخک + زنیان + جوز هندی + هلیله سیاه + زنجبیل + گل گندم + تخم هویج + تخم کرفس) مساوی آسیاب کنید با ۲ برابر عسل مخلوط کنید.
مربا بالنگ
نمک دریا
شیر هویج + یک کپسول امگا - ۳ و ۶
یک لیوان شیر کم چرب + یک قاشق مربا خوری عسل و مالت جو + یک زرده تخم مرغ محلی + کمی پودر زنجبیل - به همراه یک قرص مخمر آبجو *
مغز دانه کدو تنبل
کباب دیگی با گوشت گاو
جو دوسر

برنج قهوه ای

کباب جگر سیاه گوساله با کمی آب لیمو تازه

DOMIANA (این دارو در طول بارداری ممنوع است)

سیب زمینی هندی وحشی

تنظیم کننده های کبد (آب هویج + کرفس، روغن زیتون، عرق برگ و ریشه کاسنی، ریواس، گل قاصد و ...)

لبنیات کم چرب

روغن نخل اره ای

(روغن سویا + روغن کنجد + روغن پنبه دانه + روغن ذرت) یک قاشق غذا خوری همراه سالاد

بین هر وعده غذایی ۲ حب از ترکیب : (ریشه سنبل طیب ۲ + بسفایج ۲ + خولان مکی ۲ + انزروت ۲ + دارچین ۱ + مغز گردو ۳ + تخم شلغم ۲ + تخم خرفه ۲ + تخم پیاز ۱ + تودری ۲ + تخم خردل ۱)

هوا چویه ۱۰ گرم + شیر کم چرب یک لیوان - صبح میل کنید.

توصیه مؤلف : شنگ تازه و تخم مرغ آب پز و عرق رازیانه و مغز گردو و لوبیا سبز آب پز یا بخار پز *

هوموپاتی :

NOX VOMICA - 1

CALCAREA CAEDONIA - 2

درمان موضعی

۱۲ الی ۱۴ روز قبل از قاعدگی بعدی مقاربت کنید.

اندازه گیری درجه حرارت بدن : دما در ۱۶ - ۱۴ قاعدگی افزایش

می یابد و این زمان دوره حداکثر باروری است، روز اول شروع خونریزی - روز دوم دوره قاعدگی محسوب می شود باید روزهای ۱۱ الی ۱۶ یک روز در میان مقاربت کنید. دما باید صبح بعد از بیدار شدن از خواب اندازه گیری شود و روی نمودار یادداشت کنید تا تغییرات روزانه را دریابید.

زالو انداختن

ورزش کردن مداوم

رنگ قرمز یا فیروزه ای

روزی ۲۰ - ۱۵ دقیقه از پشت روی زمین دراز بکشید و پاهای خود را به دیوار تکیه دهید

برنزه شدن

شیاف واژینال (تخم زبان گنجشک ۳ + زعفران ۱) در آب حل کنید. ۲ روز بعد از پاک شدن استعمال کنید.

شیاف واژینال گزنگبین + کمی آب جوش به حالت خمیر (روش کلوپاترا) *

شیاف واژینال جوز بوآ آسیاب شده + کمی زعفران

شیاف واژینال فراسیون ناجور دندان

شیاف واژینال ۳ روز هر روز یک شیاف گل قند (ناشتا) و بجای آب از عرق خارشتر و ترنجبین و عرق رازیانه استفاده کنید و پس از پاک شدن ۱۰ عدد دانه گیاه آنغوزه + ۵ گرم قند خرد شده و یک لیوان عرق خارشتر استفاده کنید.

شیاف واژنال فوفل + سیاهدانه بو داده آسیاب شده روی عسل بپاشید و برگ گردوی تازه روی آن ببندید. روز بعد حمام بروید - ۳ شب متوالی

شیاف واژینال ۶ عدد گردو بدون پره کنار بگذارید سپس آهنربایی به اندازه ای روی سنگ صاف بکشید تا آب حاصل از کشیدن آن روی سنگ به چشم

بیاید، پنبه را به آن آغشته کنید، گردو را لای همان پنبه بگذارید و ۳ شب متوالی استعمال شود. *

شیاف واژینال مقل ازرق را در سرکه کهنه حل کنید سپس + جاوشیر + ریشه سوسن + عسل + روغن بلسان یا نرگس اول شب به پشم آغشته کنید و استعمال کنید و صبح درآورید.

شیاف واژینال شب یمانی + روغن گل سرخ + زنبق سفید - در پشم خرگوش استعمال کنید.

شیاف واژینال جند بیدستر + ترید + میعه سائله + جاوشیر + حب بلسان

شیاف واژینال جوشانده مردار سنگ ۲۰ گرم + یک لیوان شیر *

شیاف واژینال (برگ ثعلب ۵ + زعفران ۱ + مشک ۱) قبل از آمیزش استعمال شود. *

شیاف واژینال جوز بوآ ۵ + زعفران ۱

شیاف واژینال حب بلسان + مقل ازرق + جاوشیر - هر یک ۵ + آب انگور سیاه

شیاف واژینال پودر دانه باقلای هندی + شیر زن + زعفران + عود هندی *

شیاف واژینال (باریجه + هواچوبه + گز علفی + مقل ازرق + انزروت + مرمکی) مساوی آسیاب کنید با روغن کرچک - یک شیاف صبح و شب استعمال کنید.

شیاف واژینال تخم حنظل + انزروت + سماق قهوه ای + زعفران + برگ خرفه تازه + عسل

شیاف واژینال بسباسه

شیاف واژینال پودر دانه درخت زبان گنجشک + عسل

مالش عسل و آرد جو بر کمر

چرب کردن موضع با روغن گل بنفشه ایرانی
چرب کردن موضع با روغن کدو
سنگ کریز و پراز
بخور بلسان زیر فرج (در حالیکه پاها باز باشند)
بخور مر
پاشیدن پودر میوه زبان گنجشک داخل فرج
استنشاق گیاهان افزاینده جریان خون
مانند : گل رز، گل بابونه، گل اشرفی ، مریم گلی ، YLANG - YLANG، مرزه، سرو.
حمام ته نشین با جوشانده برنجاسف ۵۰ گرم در ۴ لیتر آب - ۳۰ دقیقه * (۲۰ روز متوالی)
حمام ته نشین هل سبز
حمام ته نشین (جوز هندی ۵ + چوب درخت گز ۵ + زاج سفید ۱ + پوست درخت انار ۵)
حمام ته نشین برنجاسف
حمام ته نشین تخم حنظل
حمام ته نشین (آویشن + گل سرخ + مریم گلی) ۷ روز متوالی پس از استفاده از شیاف؛ تخم حنظل + انزروت + تخم شوید + سماق + عود (هر یک ۵) + پیه مرغ - اگر علت از ترشحات و رطوبت رحم باشد.

ورزش درمانی نازائی

با ماساژ دستهایتان به همدیگر شروع کنید، کف دستهایتان را به طرف بالا در عرض گونه ها ، چشمها و پیشانی سپس به سمت سرتان حرکت دهید.

به طرف پائین پشت گردنتان و در عرض شانه هایتان ادامه دهید تا به محل اتصال شانه هایتان برسید. زیر بازوها و پائین بغل ها حرکت کنید. در لبه پایین تر قفسه سینه، دستهایتان را به سمت پشتتان در عرض کفل ها، پایین پشت و کناره های ساق پا و بیرون کناره های پا حرکت دهید. حرکت را به سمت داخل پاها و ساقهای پا، به سمت بالا و جلو بحالت پیچ و تاب خوردن و مجدداً به سمت صورت ادامه دهید.

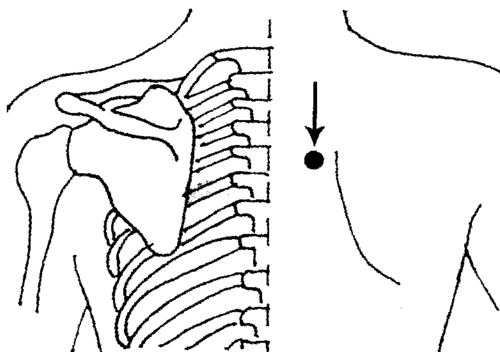
این اعمال را تکرار کنید. پایتان را از روی بالش پایین بیاورید و برای چند دقیقه دراز بکشید.

ورزش درمانی نازائی

کف اطاق در یکطرف صندلی بنشینید و پاهایتان بصورت چهار زانو باشد. بطرف جلو خم شوید، بازوهایتان را تا کنید و آنها را روی صندلی قرار دهید. پیشانی اتان را روی بازوهایتان قرار دهید.

دکتر لاستار ذکر می کند که بعضی از مردم ممکن است نیاز داشته باشند در گوشه یک یا چند پتوی تا شده بنشینند برای این که منحنی خاص پائین پشت حفظ شود. او هم چنین می گوید که گردن نباید خمیدگی پیدا کند بعد از آن پیشانی تکیه داده شود، وقتیکه این کار انجام شد چانه را کمی به عقب و داخل بکشید. اگر با خم شدن بطرف جلو مشکل دارید، شما می توانید صندلی را با پتوها بالاتر ببرید یا آنرا برگردانید بطوریکه پشت صندلی بطرف شما باشد. به محض اینکه شما در این وضعیت قرار گرفتید، روی تنفس خود متمرکز شوید.

این حالت را ۳ دقیقه انجام دهید، سپس با زانوی دیگر بطرف بالا آنرا تکرار کنید، بعد از آن به آرامی بنشنید و پشت را روی دستانتان تکیه دهید.



۴۵

واژینیت	VAGINITIS
التهاب مهبل	COLPITIS
التهاب رحم یا دهانه رحم	VULVO - VAGINITIS
	SALPINGITIS
تورم زهدان	CERVICITIS
التهاب فرج و مهبل	MERTRITIS
تورم تخمدان ها	ENDOMETRITIS
	PYOMETRITIS
سالپنژیت (التهاب شیپور رحم)	CERVICOCOLPITIS

واژِنیت : التهاب مهبل را گویند، فلور طبیعی واژن شامل حدود ۲۵ گونه از باکتریهای محیط واژن در حالت طبیعی بخاطر کلونیزاسیون لاکتوباسیل های تولید کننده اسید لاکتیک ، اسیدی است (PH بین ۳/۳ الی ۴/۲) این محیط اسیدی رشد ارگانیسم ها را مهار می کند، در صورت کاهش اسیدیته واژن ممکن است باکتری های مذکور تکثیر یابند لذا منجر به عفونت بالینی شوند.

گاهی اوقات افزایش ترشحات گردن رحم در اواسط دوره قاعدگی موجب افزایش ترشحات واژن می شود، مصرف قرص های

جلوگیری از بارداری باعث جلوگیری از این تغییرات دوره ای خواهد شد که به آن واژینیت یا عفونت واژن گویند.

	شیوع نسبی	ترشحات واژن	PH واژن	عامل	علل	اسیرسالین	اسیر KOH
واژینیت باکتریایی	٪۵۰	هموزن- سفید مایل به خاکستری همراه با بوی گندیدگی مشابه ماهی فاسد	۴/۵ <	فعالیت باکتری	تغییرات اسیدی یا قلیائی شدن مکرر محیط واژن - مقاربت بیش از حد	سلولهای CLUE (سلولهای اپی تلیال پوشیده با باکتری)	بوی ماهی
واژینیت تریکومونایی	٪۲۵	فراوان، بدون بو، خاکستری رنگ همراه با نقاط توت فرنگی مانند روی جدار گردن رحم و واژن $\frac{1}{5}$ ترشحات زرد/ سبز و در $\frac{1}{3}$ موارد کف آلود است.	۴۵ <	انگل بی هوازی (از راه مقاربت)	-	تریکوموناس های متحرک	-
واژینیت کاندیدیایی	٪۲۵	ضخیم، سفید، بازمینه پیری	طبیعی (۴/۵)	قارچ	حاملگی، دیابت، آنتی بیوتیک ها ...	اسیدهای کاذب مخمرهای در حال جوانه زدن	ریشه های کاذب مخمرهای در حال جوانه زدن

علائم واژینیت :

۱ - تورم مهبل

۲ - خارش ناحیه مهبل

۳ - قرمزی همراه با خیز (آب آوردن) دهانه رحم

۴ - افزایش ترشحات مهبل (ترشحات چرکی همراه با رگه های خون و درد و حساسیت هنگام تماس و حرکت

۵ - سارکوم رحم

۶ - تورم بدخیم نسج هم بند رحم (که در زنان مسن پدید می آید و علائم آن خونریزی شدید پس از یائسگی است)

۷ - درد زیر کمر

۸ - مقاربت دردناک

۹ - سوزش یا سختی ادرار

۱۰ - فشار و تکرر ادرار

۱۱ - لکه بینی

۱۲ - خونریزی مهبل.

علل واژینیت :

۱ - عفونت (باکتری، قارچ ، سوزاک، عفونت بعد از زایمان و ...)

۲ - کاهش اسیدیته واژن

۳ - ورم تخمدان

۴ - استفاده از IUD

۵ - قرص جلوگیری از بارداری

۶ - قرص دیابت

۷ - انحراف لگن خاصره

۸ - وولوو واژینیت

۹ - کمبود استروژن

۱۰ - اوریون (باعث ورم تخمدان می شود)

۱۱ - سوزاک (باعث سالپنژیت می شود)

۱۲ - بدنبال یائسگی

۱۳ - بعد از زایمان

۱۴ - حساسیت

۱۵ - مواد سوزاننده

۱۶ - سندرم بهجت

۱۷ - وابسته به درماتوز یا شبه درماتوز

۱۸ - لیکن پلان

۱۹ - پِمفیگوس

۲۰ - سندرم شوک توکسیک

۲۱ - بیماری IYA خطی

التهاب (و تحریک) فرج و مهبل (VULVO VAGINITIS) :

از بیماری های شایع بین زنان ولی در دختران در سنین پایین نیز دیده می شود، خانم های مبتلا به دیابت بیشتر در خطر ابتلا به این بیماری هستند و بعد از یائسگی نیز شایع تر است.

علل التهاب فرج و مهبل :

۱ - ترشح غیر طبیعی واژینال

۲ - عفونت واژینال

۳ - سرویسیت (التهاب گردن رحم)

۴ - عفونت تبخال تناسلی

۵ - تحریک حساسیت زاهای شیمیایی یا فیزیکی

علائم التهاب فرج و مهبل :

۱ - التهاب

۲ - خارش یا سوزش فرج و مهبل

۳ - مواد پاک کننده

۴ - دئودورانت ها (خوشبو کننده های بدن)

۵ - شوینده های معطر

۶ - کرم های اسپرم کش جلوگیری از بارداری

۷ - کاهش استروژن
۸ - واژینوز باکتریال (با بوی ماهی گندیده)
۹ - کاندیازیس ولوو واژینال با تحریک خارش
۱۰ - سوزش ادراری
۱۱ - مقاربت دردناک
۱۲ - ترشحات سفید و پنیر مانند
۱۳ - ترشحات سبز یا زرد رنگ بدبو
۱۴ - خونریزی نقطه ای روی سرویکس با ظاهر توت فرنگی (۲۰درصد)

مضرات

استفاده از شورت چند بار مصرف
تعویض قرص جلوگیری از بارداری
تغییر نوع کاندوم
شستشو با صابون عطری
قند - شکر (خصوصاً تصفیه شده مانند آرد سفید، برنج سفید، ماکارونی سفید) و نشاسته
بستنی
نوشابه ها
عسل
پودر تالک
دئودورانت های مهبلی
لباس زیر و شورت غیر نخی (مثلاً نایلونی) و یا تنگ
استروژن

سویا - شیر سویا - روغن سویا

گوشت های غیر آلی

لبنیات

گندم

جو

چاودار

شستشو واژن با محلول قلیائی کننده

کورتون ها

داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

غذاهای حاضری و کنسروی

خشکبار

ادویه جات

سرکه

خردل

پنیر

سس ها

غذا یا نوشیدنی داغ

آب حاوی کلر

تورین

سایمتدین

راینتیدین

غذاهای تنوری

قارچ

آنتی بیوتیک های وسیع الطیف

الکل، شراب، ویسکی، براندی

ترشیجات

خیار شور

زیتون پرورده

حمام با آب گرم

افزودنی های عطری در وان

قرص مخمر آبجو

مالت جو

شیره انگور، خرما، ...

غذاهای تخمیر شده

شبدر قرمز

میوه جات (زیاده روی)

نان ها

گیاهان خشک شده

گوشت های دودی

خامه ترش

کره

شنبلیله

خربزه

گرمک

شیرین بیان

شوید

درمـــــان (خوراکی)

منابع ویتامین های (A - گروه B - D - C - E - بتاکاروتن - P)

منابع کلسیم، روی، آهن، منیزیم

روزی یک کپسول امگا - ۳ و ۶

کوانزیم

آب شارژ شده (نقره + طلا + مس)

متیونین

پروتئین

مارچوبه (کم)

فیبر گیاهی

زنجبیل

آب انار

لعاب به دانه

آب ترب سیاه یا سفید + عسل در آب گرم حل شده

شلغم خام یا پخته

ماست * (یا روزی ۳ کپسول لاکتوباسیلوس اسید و فیلوس)

ماست + پیاز + سیر (کم)

شربت نارنج

ماست + خرفه تازه

آش جو و کشک

آش آبغوره

هل سبز

ریحان
کاهو *
آب زرشک
روغن درخت چای
تنتور جلبک دریائی
مغز گردو بو داده
تمشک
ذغال اخته
قرص PAUDARCO (بومی آمازون)
سماق
گشنیز تازه
آب انگور سیاه
پسته
کلم ها
روغن زیتون تصفیه شده
آب لیمو تازه
زردچوبه
صدف خوراکی
ماهی سفید
برشتوک آجیلی (صبحانه)
استفاده از قند زایلیتول بجای قند و شکر
عرق (تخم کرفس ۵ + ریشه بادیان ۲ + پوست ریشه کرفس ۲)
عرق هفت بند

عرق عناب + برگ و ریشه کاسنی (مساوی)

عرق (سنبل ختائی ۲ + مریم گلی ۴ + هفت بند ۳ + برگ گزنه ۵)

عرق تخم کرفس

عرق پنج انگشت

عرق برگ و ساقه گلدار فراسیون خشک

عرق گل مینا چمنی (قاصد)

عرق گیاه گوش خر

عرق اسطوخودوس

عرق بلسان

عرق خرفه

عرق شاه پسند طبی

عرق شنگ

عرق هوفاریقون (علف چای)

عرق برگ گزنه

عرق (برگ گزنه ۵ + برگ شاه بلوط ۲)

عرق مُهر طلایی

عرق اسطوخودوس

عرق ترشک مواج

عرق برنجاسف

عرق برگ و سرشاخه گلدار کلپوره

عرق (ریزوم بید گیاه ۳ + ریشه خطمی ۲) ورم تخمدان

عرق برگ گزنه ۳ + گیاه گوش موش ۲ + گل طاووسی ۱) //

عرق (کیسه کشیش ۳ + گیاه دم اسب ۲) //

عرق بابونه	ورم تخمدان
عرق برگ ماغوروغی	//
عرق گل گاو زبان	//
عرق برگ بنفشه ایرانی	
عرق قره قاط کوبیده شده	
عرق ریشه اِکی نِی ژیا (سرخار گل)	
عرق برگ مو قرمز	

درمان موضعی

استفاده از شورت یکبار مصرف هر روز دور بیندازید.
شستشو با صابون بچه به جای هر نوع پاک کننده
حمام ته نشین با جوشانده (تره ۳ + سرکه ۱ + نمک ۵)
حمام ته نشین با جوشانده برگ گردو
حمام ته نشین با جوشانده (برگ گردو ۲ + پوست انار ۳ + برگ بلوط یا شاه بلوط ۶) *
حمام ته نشین با جوشانده (ریشه رنده شده مامیران + گل و جام له شده شقایق
حمام ته نشین با جوشانده ریشه رنده شده پنیرک + برگ تازه بارهنگ + گل بنفشه ایرانی (مساوی)
حمام ته نشین با جوشانده گل خطمی ۱۰ + برگ گزنه ۱
حمام ته نشین با جوشانده گل خطمی + گل پنیرک + گل بابونه (مساوی)
حمام ته نشین با جوشانده پنج انگشت
حمام ته نشین با جوشانده میوه بزرگ کاج + کلپوره *
حمام ته نشین با جوشانده پوست انار ۵۰ + زاج ۱

حمام ته نشین با جوشانده (پوست انار ۲ + مازو خشک ۱/۵)
حمام ته نشین با جوشانده (برگ مورد ۳ + مرزنجوش ۱)
حمام ته نشین با جوشانده (پوست و برگ درخت شاه بلوط ۲۰ + گلنار خشک ۱۰ + چوب درخت گز ۵ + عدس ۵ + برگ گزنه ۳)
حمام ته نشین با جوشانده پونه
حمام ته نشین با جوشانده (برگ گزنه ۷ + تخم خردل ۱ + گل همیشه بهار ۵)
حمام ته نشین با جوشانده (دانه کتان ۱۵ + ریشه شیرین بیان ۷)
حمام ته نشین با جوشانده گیاه گوش خر
حمام ته نشین با جوشانده (گلنار ۳ + مازو خشک ۵ + پوست انار ۴ + برگ درخت بلوط ۶ + گل همیشه بهار ۸ + برگ گردو ۴) *
حمام ته نشین با جوشانده نخود
حمام ته نشین با جوشانده زنیان
حمام ته نشین با جوشانده (ناخنک ۲ + شنبلیله ۱ + تخم کتان ۴)
حمام ته نشین با جوشانده (برگ اوکالیپتوس ۱ + گل همیشه بهار ۵)
کرم ویتامین E
شیاف واژینال عصاره برگ کاسنی زرد
شیاف واژینال روغن برگ چای
شیاف واژینال (شنبلیله + برگ کلم + گل بابونه) جوشانده در روغن کنجد سپس با کمی موم عسل و لعاب اسفرزه روی پنبه استفاده شود.
شیاف واژینال به مدت یک ساعت (تخم اسفرزه ۱ قاشق مربا خوری + تخم ریحان + تخم شربتی + گل خطمی) - هر یک، قاشق مربا خوری - در پارچه چیت چهارگوش ۱۰ × ۱۰ سانتیمتر بریزید و چند دقیقه در شیر سرد خیسانده سپس بصورت شیاف واژنی استعمال کنید. *

شستشو با سرکه سیب ۵ + آب ۱۰۰۰

شستشو با روغن بادام تلخ ۷ و آب گرم ۱۰۰۰

شستشو با آب برگ گشنیز تازه

شستشو با آب مغز کاهو

شستشو با آب خرفه

روغن بزرک

روغن گل گاو زبان

روغن گل بابونه

روغن مغز پسته و زردآلو و هلو

روغن پیاز سوسن نرگس

روغن شاهدانه

روغن زیتون تصفیه شده

شسنشو بادمکرده زعفران

٤٦

ورم (آماس) پستان ها

MASTITIS
BREASTEDEM

MASTADENITIS

PARAMASTITIS

HYPER MASTIA

علل ورم پستان :

۱ - اختلالات هورمونی

۲ - بیماری ها (عفونی یا ...)

۳ - لاغری شدید

۴ - چاقی

۵ - انعقاد شیر

توجه : در مورد وجود توده های پستانی به بخش « پستان » رجوع شود.

مضرات

قهوه

نسکافه

شکلات

نمک

چربی های حیوانی

چاقی

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های (A - گروه B - C - E)

مرکبات

خیسانده قدومه در گلاب سپس در کیسه فریزر بریزید و در خمیر نان بگذارید و در فر طبخ کنید - روزی ۲ الی ۸ گرم

شوید

کیوی

ذغال اخته

خیار

جام گل آفتابگردان زمانی که تخم داده جدا کنید و خشک کنید، ریز ریز کنید و تفت دهید تا قهوه ای شود، آسیاب کنید سپس خیسانده و شیره کش کنید با کمی شکر میل کنید.

عرق برگ و ریشه میخک هندی

عرق سرخدانه

عرق برگ تمشک

عرق ریشه مهر سلیمان

درمـــان موضعی

هنگام دوش گرفتن، سینه ها را با صابون بشویید و با انگشت به آرامی دایره وار ماساژ دهید، دست را امتداد سر عمودی بالا ببرید، هر دست را همان طور که هست پایین بیاورید به طوری که نوک انگشتان شما به طرف زمین قرار گیرد، این کار را چند بار انجام دهید.

دوش آب گرم سپس استفاده از حوله داغ

ورزش های ایروبیک

پیاده روی زیاد و منظم

دوچرخه سواری

شنا

مالش روغن کرچک

مالش روغن نارگیل + سرکه سیب + روغن زیتون *

مالش روغن کرچک + سرکه سیب

مالش گلاب + سرکه سیب

مالش روغن گل بنفشه ایرانی

خمیر نعنا تازه + آرد جو

خمیر ریشه سوسن زرد آسیاب شده

خمیر و سرکه

خمیر برگ تاجریزی + روغن گل سرخ

خمیر آرد جو + روغن کرچک - بصورت گرم

خمیر پیاز + پیاز سوسن (هر یک ۱۰ + برگ آقطی سیاه ۳۰)

خمیر به تنوری (یا در ماکرو ویو قرار گرفته)

خمیر روغن کرچک + آرد جو

خمیر برگ جعفری چرخ کرده

خمیر گل خیرو

خمیر سبوس گندم

خمیر تخم ترب آسیاب شده

خمیر دانه کرچک سبز + سرکه سیب

خمیر تخم خطمی + باقلا پخته + کمی نشاسته که در آب سرد حل شده

خمیر صمغ عربی - ورم نوک پستان

خمیر کتیرا ۱ + گل ارمنی ۳ + آب داغ

خمیر آویشن تازه

خمیر برگ کلم + عسل

خمیر عدس پخته + کلم پیچ

خمیر شیره خرفه + روغن گل بنفشه + سرکه سیب

خمیر زیره سبز + کرفس چرخ کرده + سداب

خمیر باقلا پخته + آرد جو + آب گشنیز + عسل

خمیر (برگ تاجریزی + برگ کاکنج) مساوی

خمیر گل خطمی + سرکه سیب

خمیر (تخم کتان ۷ + گل بابونه ۲ + گل بنفشه ایرانی ۳ + گل خطمی ۵ + شنبلیله تازه ۳) - ورم پستان به علت انعقاد شیر

خمیر خاکستر چوب بید

خمیر تخم رازیانه آسیاب شده ۵ + گل میخک ۷ + سرکه سیب

خمیر برگ قسط + عدس پخته

خمیر باقلا پخته + کره گاوی + سکنجبین

خمیر (برگ تاجریزی ۳ + روغن گل سرخ ۵) - ۳ روز ضماد کنید سپس پاک کرده و روغن بنفشه ایرانی بمالید.

خمیر (گل خطمی ۷ + تخم خطمی آسیاب شده ۵ + آرد جو ۸ + لعاب اسفرزه ۵) - ۱۲ ساعت ضماد شود.

خمیر پیاز تنوری + باقلا پخته + روغن کنجد *

خمیر بذر البنج آسیاب شده

کمپرس جوشانده رازیانه (حدود ۳ روز)

کمپرس جوشانده ریحان در گلاب

کمپرس جوشانده گل بابونه

کمپرس جوشانده اسفرزه - سپس سکنجبین اضافه شود.

کمپرس جوشانده برگ شمعدانی

کمپرس جوشانده تودری

کمپرس جوشانده رازیانه - سپس برگ جعفری چرخ شده اضافه کنید.

کمپرس جوشانده برگ گل تلفنی - ورم پستان مادران شیرده

۴۷

(اختلالات) هورمونی زنان
SEX HORMONES DISORDERS

هورمون های جنسی زنان
ESTROGEN

استروژن
ESTROGEN DOMINENCE

وضعیت هورمون های جنسی در طی یک دوره قاعدگی :

۱ - در آغاز دوره ماهیانه، هورمون FSH (هورمون تحریک کننده رشد فولیکول) از غده هیپوفیز آزاد می شود.

۲ - FSH گروهی از فولیکول ها را تحریک می کند تا به سمت سطح تخمدان رشد کنند.

۳ - بعد از دو هفته (نیمه اول سیکل ماهیانه که فاز فولیکولار نامیده می شود) تخمک ها بالغ و رشید می شوند و استروژن تولیدی توسط تخمدان رو به افزایش می گذارد.

۴ - همین طور که استروژن تولیدی توسط تخمدان افزایش می یابد، تولید FSH توسط غده هیپوفیز کاهش می یابد و میزان تولید هورمون LH افزایش می یابد. در این مرحله موکوس قلیایی بارور توسط گردن رحم تولید می شود تا باعث زنده ماندن اسپرم و انتقال سریع آن شود.

۵ - همزمان با افزایش ناگهانی هورمون LH ، تخمک بالغ از فولیکول

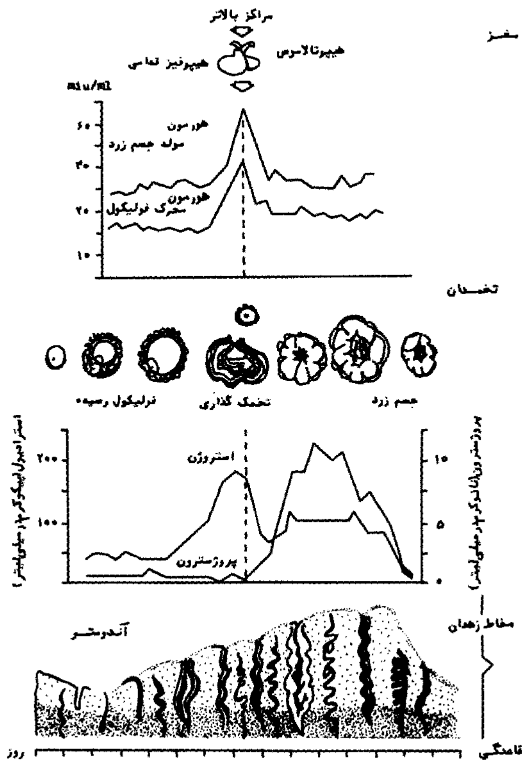
آزاد شده، وارد لوله فالوپ می شود (به آزاد شدن تخمک بالغ از فولیکول اوولاسیون گفته می شود).

۶ - فولیکول خالی از تخمک به جسم زرد تبدیل می شود که پروژسترون تولید می کند و این فرآیند مرحله دوم دوره ماهیانه یا فازلوتنال را تشکیل می دهد.

۷ - تخمک آزاد شده، در صورت برخورد با اسپرم و انجام عمل لقاح ، در طی یک هفته از لوله فالوپ وارد فضای رحم شده پرزهای جفتی را که برجستگی هایی مخصوص برای نفوذ در دیواره رحم هستند تولید می کنند.

۸ - پرزهای جفتی هورمونی به نام HCG (گنادوتروپین جفتی انسانی) تولید می کنند که باعث بزرگ شدن و رشد جسم زرد در تخمدان و در نتیجه افزایش تولید هورمون پروژسترون می شود. (جهت آزمایش بارداری این هورمون را اندازه می گیرند).

تنظیم هر یک از مراحل فوق حیاتی است. مثلاً خیلی مهم است که حرکت تخمک تا رحم یک هفته طول بکشد؛ اگر مدت این حرکت خیلی زیاد طول بکشد می تواند باعث کاشته شدن رویان در لوله فالوپ و حاملگی نا به جا (EP) شود و اگر مدت این حرکت کم باشد، رویان زودتر از موعد وارد رحم می شود و ممکن است بمیرد.



شکل ۱ : رابطه هیپوفیز، تخمدان و سیکل قاعدگی، همان گونه که مشاهده می شود، با حداکثر افزایش ترشح هورمون استروژن در روز دوازدهم، هورمون های محرک فولیکول و مولد جسم زرد در روز سیزدهم به حداکثر رسیده، تخمک گذاری روز چهاردهم اتفاق می افتد.

L.H : هورمون لوتئینی (هورمون بازدارنده تخ مک)

F.S.H : هورمون محرک فولیکی (هورمون انگیزنده تخمک)

T.S.H : هورمون محرک تخمک (از هیپوفیز قدامی ترشح می شود)

T۳: تری یدوتیرونین

rT۳ : تری یدوتیرونین معکوس

توجه : اختلالات هورمون های زنانه باعث کاهش ید و سلنیم می گردد.

استروژن ESTROGEN

هورمون استروژن (شورانگیز، شور آفرین) : هورمون زنانه که توسط تخمدان ها تولید می شود که از سن ۴۰ سالگی میزان ترشح آن کاهش می یابد، در روزهای قاعدگی تا نیمه آن مقدار استروژن بالا می رود و سپس مقدار آن کاهش می یابد این هورمون قبل از بلوغ ترشح نمی شود. و همراه با بلوغ ترشح می شود و حالت زنانگی را در دختران ایجاد می کند (رشد سینه ها، قاعده شدن، ...) و موجب تحریک فرآیند تجمع بافت، خون در رحم می شود، مشکل زمانی پیش می آید که مقادیر کافی پروژسترون طبیعی برای مقابله با سطح بالای استروژن وجود نداشته باشد که این امر به تحریک مداوم سلولها منجر می گردد و بطور کلی اختلالاتی که در این وضعیت به وجود می آید عبارتند از :

۱ - سرطان غشاء مخاطی درون رحم

۲ - احتمال افزایش ابتلا به سرطان سینه

۳ - احتمال افزایش اختلالات خود ایمنی (مانند لوپوس)

۴ - ایجاد بافت یا کیست فیبری در سینه ها

۵ - تومورهای فیبرومی

۶ - افسردگی

۷ - تحریک پذیری

۸ - علائم سندرم پیش از قاعدگی

۹ - کاهش میل جنسی

۱۰ - پرموئی بدن

۱۱ - تشدید میگرن

۱۲ - اختلالات غده تیرویید (مانند GRAVES)

۱۳ - افزایش چربی خون

۱۴ - افزایش انعقاد خون

۱۵ - اختلال قند خون

۱۶ - بلوغ زودرس

عوارض استروژن :

۱ - دیابت

۲ - قاعدگی زودرس

۳ - نازائی

۴ - سرطان سینه

۵ - پرفشاری خون

۶ - کاهش میزان سلنیم

۷ - کاهش میزان ید

۸ - حساسیت به نور، موجب CHLOASMA (لکه تیره در اثر تابش آفتاب) می شود.

خطرات ERT **(استروژن درمانی) :**

توجه : درمان هورمونی در مواقعی که در فامیل سوابق بیماری های سرطان سینه یا رحم یا تخمدان، آنژین، فشار خون، گرفتگی سرخرگ ها یا سیاهرگ ها، دیابت، امراض کبدی یا کلیوی داشته اند، مناسب نیست.

۱ - افزایش بدخیمی های لایه داخلی رحم (آندومتر)

۲ - افزایش بدخیمی های پستان

۳ - افزایش احتمال لخته شدن خون

۴ - افزایش احتمال پرفشاری خون

۵ - افزایش احتمال سنگ کیسه صفرا

۶ - علائم شبیه سندرم پیش از قاعدگی

۷ - نیاز به مراجعات زیاد به متخصص

موارد منع نسبی استروژن درمانی (ERT) :

۱ - سکته قلبی

۲ - عوارض عروقی مغز

۳ - انعقاد خون بالا

۴ - سابقه ترومبوز یا آمبولی

۵ - غیر طبیعی بودن بعضی از چربی های خون

۶ - بیماری مزمن کبدی

۷ - دیسپلازی (تغییر اندازه، شکل و تشکیلات سلولها *) پستان

۸ - پرفشاری خون

۹ - چاقی

۱۰ - استعمال دخانیات

۱۱ - آندومتریوز

۱۲ - بیماری های دستگاه تناسلی وابسته به استروژن (مانند فیبروم رحم)

فواید و اعمال استروژن :

۱ - مانع پوکی استخوان می شود و برای رشد استخوان ها لازم است.
۲ - مانع حملات قلبی و مغزی می شود.
۳ - مانع گرگرفتگی می شود.
۴ - افزاینده توان جسمی
۵ - بهبود خلق و خو
۶ - درمان بی خوابی
۷ - مانع ایجاد استحاله (آتروفی) مهبل می شود.
۸ - مانع ضعیف شدن عضلات لگن می شود.
۹- رطوبت و لغزندگی و محافظت علیه عفونتهای واژن
۱۰ - رشد پستانها و فعالیت در غده پستانی
۱۱ - موجب حفظ سلامت دیواره عروقی می شود.
۱۲ - محافظت در برابر بیماری های قلبی

فواید و اعمال استروژن در زمان غیر حاملگی :

۱ - تجمع چربی در بافت های زیر پوستی
۲ - ایجاد موهای بدن با کمک هورمون تستوسترون
۳ - رشد پستان ها
۴ - حجیم شدن رحم به منظور آماده سازی رشد جنین
۵ - شروع حاملگی
۶ - کنترل ترشحات غده هیپوفیز (در مغز)
۷ - رقیق کننده ترشح دهانه رحم هنگام تخمک گذاری ماهانه در نتیجه سهولت عبور اسپرماتوزوئیدها برای رسیدن به تخمک

۸ - ایجاد ورم قبل از قاعدگی (ناشی از تجمع آب و سدیم است که بلافاصله بعد از قاعدگی از بین می رود.)

فواید و اعمال استروژن در زمان حاملگی :

۱ - رشد عضلات رحم
۲ - رشد کانال های شیری در پستانها و حجیم شدن آنها
۳ - تجمع مقادیر زیاد گلیکوژن در سلولهای واژن که بوسیله میکروب های موجود در واژن تبدیل به اسید لاکتیک گردیده، و در نتیجه دفاع واژن را در مقابل بیماری های عفونی و قارچی بالا می برد.
۴ - مانع تخمک گذاری در زمان بارداری می شود.
۵ - مانع ترشح شیر از پستان ها طی زمان بارداری می شود.
۶ - مانع تجمع آب و نمک (ایجاد ادِم) در زن حامله می شود.

موارد منع مطلق استروژن درمانی (ERT) :

۱ - سرطان پستان
۲ - سرطان آندومتر
۳ - خونریزی مهبلی با علت نا مشخص
۴ - هیپرپلازی مخاط زهدان
۵ - بیماری حاد کبدی
۶ - ترمیوز یا آمبولی حاد

هورمون پروژسترون :

هورمونی است که از تخمدان ترشح می شود (معمولاً به دنبال تخمک گذاری).

خانم هائی که تخمک گذاری نمی کنند و حامله نمی شوند پروژسترون به میزان کم در بدنشان وجود دارد. لذا نه تنها حامله نمی شوند بلکه در موعد مقرر هم رگل نمی گردنند و ممکن است یک یا چند ماه از زمان عادت شدن آنها بگذرد و سپس با مراجعه به پزشک و تجویز پروژسترون (که در بدن کم دارند) عادت بشوند. به همین جهت با اندازه گیری این هورمون در خون تا حدی می توان پی برد که آیا یک زن تخمک گذاری می کند یا خیر. بطور خلاصه پروژسترون کارهای زیر را در بدن انجام می دهند.

۱ -مخاط رحم (آستر رحم) را برای لانه گزینی تخمک بارور شده آماده می کند.

۲ - ازدیاد درجه حرارت بدن در زمان تخمک گذاری؛ بطوریکه با افزایش این درجه حرارت بوسیله دماسنج که در دهان گذاشته می شود، می توان پی برد که آیا تخمک گذاری صورت گرفته یا خیر.

۳ - باعث تجمع آب و نمک در بدن قبل از شروع عادت ماهانه می گردد.

۴ - با همکاری هورمون استروژن سبب بزرگ شدن پستان ها می گردد.

۵ - در زمان حاملگی باعث شل شدن تمام عضلات صاف بدن بخصوص عضلات رحم شده و در نتیجه از زایمان زودرس جلوگیری می کند.

نشانه های شایع ازدیاد آندرژن (هورمون مردانه) :

۱ - پرمویی

۲ - آکنه

۳ - ریزش مو

۴ - اختلالات محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - تخمدان (یعنی اختلالات قاعدگی و تخمک گذاری) و اختلالات محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - آدرنال (ازدیاد آندرژن های فوق کلیه)

۵ - افزایش توده عضلانی (حالت شدت ترشح)

مضرات

علف ساس (نباید با استروژن مصرف شود)

چربی های حیوانی - باعث تولید استروژن بیش از حد می شوند.

اغذیه حاضری و کنسروی

اغذیه سرخکرده

مواد کاهش دهنده هورمون های زنانه

خانواده کلم

سبوس گندم

شلغم

کمبود (کلسیم یا ویتامین B۶)

ورزش

قند گلوکز (کاهش دهنده پروژسترون)

قند فروکتوز (کاهش دهنده پروژسترون)

قرص تاموکسی فن

مواد افزاینده هورمون های زنانه و فیتواستروژنها

منابع کلسیم + ویتامین B_6 - D

PABA (آنرا جانشین طبیعی استروژن دانسته اند)

ژل رویال

عسل

فیبرها

چربی های حیوانی

شنبلیله *

رازیانه

کباب پستان گاو *

شبدر قرمز *

ماء الشعیر

قرص مخمر آبجو

شوید

شیرین بیان

موز

زیره ها

ترخون

خرفه

سیب زمینی

زرده تخم مرغ

شیر

آناناس

توت فرنگی

غوره

سویا - شیر سویا - روغن سویا

گیاه پای شیر پر کرک - افزاینده پروژسترون

چاسته - افزاینده پروژسترون

تمیس وحشی - افزاینده پروژسترون

مریم گلی

جین سینگ

میوه فلفل بری

رازک

جوانه جوانه ها (یونجه، ...)

انیسون

سیب زمینی هندی

خطمی

ساقه کرفس

ریشه **FALSE UNICORN** (تک شاخ کاذب)

گل ساعتی

انار وحشی

ساسا فراس

تخم هویج

گندم

سبوس ها

قطره VITAGNUS

کتان

نخود

لپه

لوبیاها

دانه انار

سنگ عقیق آتشی

سنگ اوپال آتشی

سنگ هیاسنت

متعادل کننده های هورمون های زنانه

منابع ویتامین های گروه B در (تبدیل ترکیبات هورمون فرسوده به ترکیبات غیر زیانبار روده توسط سلول های کبدی کمک می کند)

قرص مخمر آبجو

ماء الشعیر

مالت جو

ملانونین

فلاونوییدها

کلم ها

انیس

سیب قرمز

هویج

قهوه

ذرت

تخم کتان

ریشه شیرین بیان

آناناس

بادام زمینی

برنج

دانه کنجد - روغن کنجد

سویا - شیر سویا - روغن سویا

رازک

مریم گلی

CLIMICIFUGA RACCEMOSA - L

آگنوس کالستوس *

MITCHELLA REPENS

زعفران *

روغن گل پامچال

عطر گل شمعدانی

۴۸

یائسگی	MENOPAUSE
	CRITIQUE AGE
مونوپوز	CHANGE OF LIFE
سندرم مونوپوز	CIMACTRIC

یائسگی (از ریشه یونانی به معنای متوقف شن عادت ماهانه مأخوذ شده) : سن یأس، توقف ماهانه با افزایش سن در نتیجه توقف فعالیت تخمدانها. فروید روانشناس مشهور می گوید : زن های امروزی ترس شدیدی از افزایش سن دارند، برای مدت مدیدی وظایف زنان در زمینه عشق، جنسیت و امور خانه داری به وسیله مردان تعیین و به آنان تحمیل می شد و لازم بود که از این لحاظ نظر آنان تأمین شود، به همین دلیل دو عامل زیبائی و جوانی در نظر زنان اهمیت خاصی داشته، که نتیجه اغراق در آن، اضطراب بوده است بویژه، زمانی که زن احساس می کرد در آستانه از دست دادن این دو عامل مورد توجه مرد قرار گرفته است. در کشورهای گرمسیری دوره یائسگی دیرتر از کشورهای سردسیری است، یائسگی از چند ماه تا ۲ سال ممکن است روی دهد - هر نوع چرک یا خون مهبلی که بعد از دوران یائسگی بروز کند باید

فوراً برای امتحان سرطانی مورد آزمایش قرار گیرد، زنان دو قلو ۴ برابر زودتر یائسه می شوند. تشخیص سن یائسگی از روی محاسبه اندازه تخمدان با شیوه اولتراسونیک انجام می گیرد.

انواع یائسگی :

یائسگی فیزیولوژیک یا طبیعی.

یائسگی مصنوعی.

یائسگی زودرس.

یائسگی فیزیولوژیک یا طبیعی :

این یائسگی در اثر فرآیند طبیعی پیری رخ می دهد و در سنین ۵۰ سالگی اتفاق می افتد.

یائسگی مصنوعی :

یائسگی ناشی از برداشتن تخمدان ها است که در این مورد قطع قاعدگی در اثر درآوردن و نبود تخمدان ها است.

یائسگی زودرس :

حدود ۴ درصد از زنان قبل از ۴۰ سالگی دچار یائسگی زودرس می شوند، که گاهی علت آن ارثی و ژنتیکی است (یعنی مقدار سلول ایجاد کننده تخمک از حد طبیعی کمتر یا غیر طبیعی بوده و تا سن معینی می توانند فعالیت داشته باشند). علت دیگر این است که گاهی زن ها برای برخی از غدد خود مانند تیروئید یا تخمدان پادتن ترشح می کنند؛ بنابراین کار این

غدد متوقف می شود. پس اگر زنی یائسگی زودرس پیدا کرد بهتر است از نظر وجود چنین آنتی بادی، آزمایش خون انجام شود. اما در هر حال درمانی برایش وجود ندارد. فقط هورمون درمانی باعث بهتر شدن حال عمومی وی می گردد.

سن	احتمال یائسگی
قبل از ۴۰ سالگی	۱۲/۵ درصد
بین ۴۰ تا ۴۵ سالگی	۲۸ درصد
بین ۴۶ تا ۵۰ سالگی	۴۷ درصد
بعد از ۵۰ سالگی	۱۲/۵ درصد

فواید ERT **(استروژن درمانی) در یائسگی :**

* مانع پوکی استخوان (استئوپروز) می شود.
* مانع حملات قلبی و سکته مغزی می شود.
* مانع گرگرفتگی می شود.
* توان بدنی و خلق و خو را بهبود می بخشد.
* بی خوابی را بهبود می بخشد.
* مانع از استحاله (آتروفی) مهبل می شود.
* مانع از ضعیف شدن عضلات لگن می شود.

خطرات ERT **(استروژن درمانی) در یائسگی :**

* افزایش احتمال بدخیمی لایه داخلی رحم (آندومتر)
* افزایش خطر بدخیمی پستان

* افزایش احتمال لخته شدن خون یا افزایش فشار خون
* افزایش احتمال تشکیل سنگ کیسه صفرا
* ایجاد علائم شبیه سندروم پیش از قاعدگی از جمله درد و حساسیت پستان ها
* نیاز به مراجعات مکرر پزشکی و افزایش هزینه ها و احتمال نیاز به روش های جراحی

جدول شماره ۶: مواردی که استروژن به طور نسبی و یا مطلق نباید مصرف شود.

موارد نسبی	موارد مطلق
سکته قلبی	سرطان پستان
عوارض عروقی مغز	سرطان مخاط زهدان (آندومتر)
بالا بودن قابلیت انعقاد خون	خونریزی تشخیص داده نشده مهبلی
سابقه بیماری « ترومبو آمبولی »	هیپرپلازی (Hyperplasia) مخاط زهدان
غیر طبیعی بودن بعضی از چربیهای خون	بیماری حاد کبدی یا کیسه صفرا
بیماری مزمن کبدی	بیماری ترومبو - آمبولی حاد
دیسپلازی (Dysplasia) پستان	افسردگی
فشار خون بالا	فیبروم رحم
چاقی	
استعمال دخانیات	
بیماریهای دستگاه تناسلی وابسته به استروژن (فیبروم)	
آندومتریوز	

علائم (تحولات) دوران یائسگی :

علائم یائسگی در خانم های لاغر، بیش از خانم های چاق است.

۱ - گرگرفتگی (۶۸ درصد)
۲ -اختلالات عاطفی -رفتاری یا افسردگی و عصبانیت و دلهره (۳۸/۵ درصد)
۳ - عرق زیاد (۳۱ درصد)
۴ - بیخوابی (۲۶ درصد)
۵ - آتروفی واژن (۲۰ درصد)
۶ - خستگی (۱۸/۵ درصد)
۷ - سر درد (۱۱ درصد)
۸ - تغییرات وزن (معمولاً افزایش) (۷ درصد)
۹ - اختلالات موی سر (۶/۵ درصد)
۱۰ - تغییرات پستان ها (۵/۵ درصد)
۱۱ - تپش قلب
۱۲ - احساس خفگی
۱۳ - مور مور شدن
۱۴ - تغییرات میل جنسی
۱۵ - ضعف در تمرکز
۱۶ - پوکی استخوان (۳۰ درصد)
۱۷ - اختلالات قلبی - عروقی (تپش قلب ، ...)
۱۸ - بی اختیاری ادرار (نشت ادرار هنگام عطسه کردن، خنده، سرفه و ...)
۱۹ - رزاسه (آکنه سرخ رنگ در گونه ها، بینی، ابرو و چانه)
۲۰ - قاعدگی شدید
۲۱ - کمر درد
۲۲ - خشکی مهبل
۲۳ - مقاربت دردناک

۲۴ - برافروختگی

۲۵ - خشکی چشم

۲۶ - پرکاری تیروئید (اغلب زنان)

۲۷ - ترک پا.

۲۸ - واریس

۲۹ - اختلالات دستگاه گوارش

۳۰ - درد اعضاء و مفاصل

۳۱ - احساس ضعف

فعالیت هورمون ها در زمان یائسگی	
فعالیت تخمدان	کاهش می یابد
استروژن	کمتر تولید می شود
پروژسترون	تولید نمی شود
هورمون های مغز	افزایش موقتی می یابد
FSH و LH	افزایش موقتی می یابد

CIMACTRIC : تغییرات واضح اواخر دوران بارداری خانم ها با یک دوره زودگذر اطلاق می گردد که طی آن قاعدگی رفته رفته نا منظم سپس کم و بعد نیز قطع می گردد که معمولاً به این روند، تغییرات « پیش هنگام یا پیش آگهی » یائسگی گویند.

علت بی نظمی یائسگی : انحراف لگن خاصره

علت دردهای بدنی و استخوانی زنان یائسه : سقوط ناگهانی ترشح هورمون ها در طول یائسگی و پس از آن.

علل خونریزی بعد از یائسگی :

۱ - مشکلات رحم مانند زخم دهانه رحم

۲ - سرطان دهانه رحم یا فرج

۳ - ضخیم شدن آندومتر

۴ - رشد غیر سرطانی یا سرطانی رحم

مضرات

نمک

غذاهای مرده (محصولات تهیه شده از آرد سفید، شکر، غذاهای کنسروی یا آماده، چای، پر رنگ، قهوه زیاد، مربا، بیسکوئیت با آرد تصفیه شده، کنسروها و ...)

نیمرو

سیگار کشیدن

نور آفتاب

نوشابه های شیرین گازدار

لبنیات (زیاده روی)

شکلات

شکر - قند و محصولات تهیه شده با آن

الکل

گوشت (خصوصاً گاو، خوک، بره)

ماکارونی

رشته سوپ

آبگوشت

سس ها

MSG (گلوتامات مونوسوبیک)

آکونیست های GARH - باعث یائسگی مصنوعی می شود.

کمبود بیش از حد قند

ادویه جات

نوشیدنی های داغ

لباس گرم

درمـــان (خوراکی)

منابع ویتامین ها : A ، گروه B خصوصاً B_6 - C - D - E - F - K - P

منابع املاح : آهن - سلنیم - کلسیم + ویتامین D - منیزیم - کرم - کبالت - منگنز - پتاسیم - ید - بور - گوگرد

رژیم : لبنیات کم چرب + غلات + گوشت + حبوبات + میوه جات و سبزیجات تازه + کمی چربی و شیرینی

قرص ALGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد - شب ۱ عدد)

کپسول امگا - ۳ و ۶ صبح ۱ عدد

روزی یک قرص مخمر آبجو *

PABA (آنرا جانشین طبیعی استروژن داشته اند)

اسید گامالینولئیک (GLA)

ملاتونین

لسیتین

استروژن

پروژسترون

تریپتوفان

ERT (درمان جایگزین استروژن) زیر نظر متخصص
DHEA
میوه جات تازه (خصوصاً گلابی، آوو کادو، انگور سیاه، زالزالک، مرکبات، آناناس، توت فرنگی، موز، سیب قرمز با پوست *)
سبزیجات تازه (جعفری، اسفناج تازه، کاهو، شنبلیله *، ترخون ، ...)
خوراک لوبیا
انواع کلم (خصوصاً گل کلم)
جین سینگ - ناشتا *
آرتیشو
جوانه ها
شیر کم چرب
تخم مرغ آب پز
پودر کلپ
آب زرشک *
کباب ماهی
سویا - روغن سویا - شیر سویا
چغندر
ماء الشعیر
هل سبز
کومبوجا
خشکبار بو نداده روزی یک مشت همراه با کمی مویز سیاه با مغز گردو
پنیر تازه
دارچین (کم)

شیرین بیان

جینکو

توفو

روغن ها (سبوس برنج، سویا، برزک، کتانجک، ذرت، کنجد، آفتابگردان، زیتون)

قطره VITAGNUS

عسل

ژل رویال

پرگننولون

فیتیک

تربچه

شلغم معمولی یا سوئدی - برگ شلغم

گوجه فرنگی

جو

برنج باسبوس

گندم سیاه

ارزن

مغز تخم کدو تنبل

کدو تنبل

چاودار

سیب زمینی شیرین

کپسول روغن گل مغربی (صبح و عصر ۱ عدد)

تخم خشخاش روزی یک قاشق مرباخوری

خرما

انار - انار وحشی

هویج

لبو

خیار

بادمجان تنوری

سیر - فقط ۱ عدد

پیازچه

نخود

سیب زمینی آب پز یا تنوری

CHASTEBURY

زرد آلو - برگه زرد آلو

هویج

علف خر - روزی ۱ گرم

تنتور فلفل بری - ۲۰ قطره ۲ بار در روز همراه با آب

کرفس

آبغوره بی نمک

زرده تخم مرغ آب پز

شیر موز

شیر توت فرنگی

کباب پستان گاو *

خرفه + ماست

بادام زمینی

دمکرده (ریشه سنبل طیب ۵ + گل گاو زبان ۳ + بادرنجبویه ۷ + تخم ریحان ۵)

دمکرده برگ مو

دمکرده گاو زبان

دمکرده شبدر قرمز *

عرق میوه بزرگ کاج

عرق میوه برگ خردل

عرق برگ های اندلیون

عرق عشقه (پاپیتال)

عرق گل بابونه

عرق (مریم گلی ۵ + بداغ جنگلی ۳)

عرق فرنجمشک

عرق (سرشاخه و گل سرخ و لیک ۷ + برگ انگور قرمز یا سیاه ۶ + برگ هاماملیس ۳ + برگ مریم گلی ۴ + رازیانه ۵ + ریشه سنبل طیب ۳ + بادرنجبویه ۷ + ریشه و برگ کاسنی ۷ + شاهتره ۷ + عناب ۹)

عرق قاتل البق

عرق برگ و تخم جعفری

عرق (برگ مو ۵ + تخم رازیانه ۳)

عرق کیسه کشیش

عرق شاه پسند طبی

عرق بارهنگ برگ پهن

عرق برگ بید سفید

عرق سرشاخه دم شیر

عرق (گل و برگ پرتقال ۵ + رازیانه ۳)

عرق گل سرخ ولیک

عرق برگ سداب

عرق گل افسنطین

عرق زیره ها + رازیانه

عرق چمبر

عرق عناب

عرق تخم کرفس

عرق (تخم خرفه ۵ + تخم جعفری ۳)

عرق شبدر زرد

عرق تاجریزی

عرق کوهوش سیاه (عصاره آن را رمیفمین گویند)

عرق آرالیا

عرق DONG - QUAI

عرق یونجه

عرق (زرشک + عناب - هر یک ۳ + گل نیلوفر ۲ + لیمو عمانی ۴ + تاجریزی ۹ + ترنجبین ۴)

عرق گل بداغ

عرق پنج انگشت *

عرق علف چای

عرق ریشه بارهنگ

عرق (مریم گلی ۷ + برنجاسف ۵)

عرق ریشه سنبل طیب + گل همیشه بهار + گل شاه پسند طبی + اسطوخودوس + بادرنجبویه

عرق علف هفت بند

عرق گل رز

عرق ریشه باباآدم

عرق گل راعی

عرق آقطی سیاه

عرق ریشه FALSE UNICORN (تک شاخ کاذب)

عرق پیر گیاه طلائی

عرق ساسافراس

عرق گل و برگ میخک

عرق گل ساعتی

هوموپاتی :

LACHASIS 30C

SEPIA 30C — ۲ قرص در روز (حداکثر ۷ روز)

درمـــان موضعی

ورزش مداوم و ملایم (پیاده روی مناسب ترین ورزش است)

مالش روغن رازیانه بر بدن

حمام با جوشانده میوه بزرگ کاج

حمام با جوشانده برگ و گل شمعدانی عطر

حمام با جوشانده SENECIO

سنگ کلسدوئین

سنگ ماه

سنگ الماس

روش ۱ :

* در وضع بسیار راحتی دراز بکشید یا بنشینید.

*چشمانتان‌راببندیدونفس‌عمیقی‌بکشید.بگذاریدنفسهایتان‌آهسته‌وآرام‌باشد.

* همه توجه خود را بر تنفس خود متمرکز کنید، و هنگام دم فرو بردن و دم برآوردن به حرکت سینه و شکمتان توجه داشته باشید.

* همه اندیشه ها، عواطف، و احساسات دیگر را یکباره از خود برانید. اگر حس می کنید توجهتان دارد پرت می شود آنرا به سوی نفستان باز گردانید.

* در حالی که دم فرو می برید شماره یک را بشمارید، هنگامی که دم برمی آورید شماره دو را، شماره سه هنگام فرو بردن، چهار هنگام دم برآوردن، تا اینکه به شماره بیست برسید. این تمرین را دست کم پنج بار تکرار کنید. برای آنکه بهترین نتایج را به دست آورید، تا مدت پنج دقیقه این ردیف را، هر قدر که بتوانید، ادامه دهید.

این ژرف اندیشی مقتضی آن است که شما آرام بنشینید و خود را به فعالیتی ساده و تکراری متعهد سازید. (و این می تواند در آغاز بسیار دشوار باشد.) شما با تخلیه دهنتان استراحتی به خود می دهید. متابولیسم (سوخت و ساز. مترجم) بدن شما آهسته تر می شود. امواج الکتریکی مغز که در طی روز کار معمولی بیشتر از نوع موج بتا betaی سریع می باشد، به امواج آهسته تر آلفا alpha یا تتا theta تبدیل می شود. این الگوی آهسته تر چیزی است که در هنگام خواب یا در مرحله آرامش عمیقی که درست پیش از به خواب رفتن حاصل می شود پدید می آید. ژرف اندیشی ذهن را از حالت تنش و ناراحتی فکری به استراحتی مطبوع می رساند، و انجام آن در دوران یائسگی، هنگامی که هر فشار روحی کوچکی می تواند عظیم جلوه کند، بسیار سودمند است.

روش ۲ :

تنفس عمیق و آهسته از درون شکم برای تندرستی و نیروی زیست شما بسیار اهمیت دارد، زیرا اکسیژن کافی، این سوخت ضروری برای فعالیت متابولیکی را، به همه بافت های بدن شما می رساند. تنفس تند و سطحی ذخیره اکسیژن را کاهش می دهد و ما را از نیروی زیست کافی بی بهره می سازد. تنفس عمیق کمک می کند تا تمام بدن آسایش یابد و ماهیچه های سینه و شکم را نیرو می بخشد.

* بر پشت خود تخت دراز بکشید در حالی که زانوهایتان کاملاً کشیده باشد. پاها را اندکی جدا از هم نگاه دارید. بکوشید دم و بازدم را از بینی تنفس کنید.

* هوا را عمیقاً استنشاق کنید. در حالی که دم فرو می برید بگذارید شکمتان گشوده شود به گونه ای که هوا به درون حفره شکمتان بوزد. شکمتان در حالی که دم فرو می برید باید مانند بادکنکی باد کند. در ذهن خود مجسم کنید شش هایتان از هوا به گونه ای پر می شود که سینه تان باد می کند.

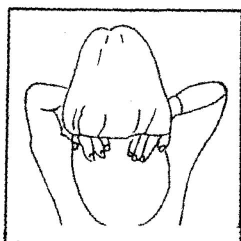
* تصور کنید هوائی که فرو می برید بدنتان را پر از انرژی می کند.

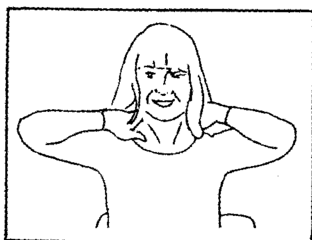
* عمیقاً دم برآورید. در حالی که هوا را بیرون می دهید بگذارید شکم و سینه تان فرو افتد. تصور کنید هوا نخست از شکم و سپس از شش هایتان دارد به زور خارج می شود.

۱ - راست روی یک صندلی بنشینید. هر مرحله را یک تا سه دقیقه نگاه دارید. دور شانه ها را با دستها بپوشانید و شست ها را به ملایمت و درون هر دو طرف روی استخوان تر قوه (استخوان چنبری که جناغ سینه را به استخوان شانه می پیوندد) فشار دهید.

۲ - انگشتان در پشت قرار می گیرند و بر قسمت بالای شانه ها و ناحیه

استخوان کتف فشار می آورند.





اختلالات پوست

کوتاه نگه داشتن و به موقع شستن آنها

خشکی پوست یا پوسته شدن : منابع ویتامین A - گروه B - E و EFA - مصرف مایعات زیاد گرم - قرص مخمر آبجو - کپسول امگا - ۳ و ۶ - روغن سویا

پوست چرب : حذف قند و شکر - استفاده از منابع گروه B - کولین - قرص مخمر آبجو - ماء الشعیر - جوانه ها - کدو تنبل - زرده تخم مرغ آب پز

کبود شدن پوست : منابع ویتامین C و K - یونجه - مرکبات - کرفس + هویج - برگ کلم - اسفناج تازه - جگر گوساله با کمی آبلیمو تازه - جعفری - جوانه ها

دیر التیام یافتن زخم : منابع ویتامین K - C - روی - مرکبات - کیوی - عرق یونجه - برگ کلم - زرده تخم مرغ - تره

زرد شدن پوست : منابع ویتامین B۶ - کولین

تجمع قهوه ای رنگ در پوست : منابع ویتامین های گروه E - C - B - قرص مخمر آبجو - مرکبات - جعفری - اسفناج تازه - روغن سویا

برجستگی رگ ها (آنوریسم) : منابع ویتامین C - روی - بیوفلانوییدها

- مرکبات - روغن هسته انگور - جعفری - اسفناج تازه - توت فرنگی - فلفل قرمز (کم) - سیر - پیاز - کلم بروکلی

رنگ پریدگی پوست : منابع گروه C - B - آهن - قرص مخمر آبجو - جوانه ها - ماء الشعیر - مرکبات - عرق یونجه - انگور سیاه - اسفناج تازه

علامات کشیدگی در ناحیه ران ها ، سینه ها یا باسن : منابع گروه B - E - روی - قرص مخمر آبجو - جوانه ها - روغن سویا - ملاس سیاه - روغن زیتون - جوشانده برگ تمشک - روغن هسته انگور - زرده تخم مرغ آب پز - آلو - کباب گوشت گاو - تخم هندوانه.

اختلالات چشمی

سیاهی زیر چشم (پف سیاه) : منابع گروه B - K - روزی ۲ لیوان ترکیب عرق کاسنی و عرق خارشتر با کمی عسل و آبلیمو - عرق کاسنی بجای آب - آب هویج + کرفس با کمی آبلیمو - روغن زیتون - مصرف مایعات بیشتر

لکه های زرد در سفیدی چشم : ویتامین های A - E - روی

شبکوری : منابع ویتامین A - E - آب هویج - کباب جگر سیاه

چکاندن مخلوط مساوی آب هویج کاملاً تمیز و صاف شده + گلاب - روزی ۳ بار (روش مؤلف)

خشکی چشم : منابع ویتامین A - E - آب هویج - روغن سویا - استفاده از اشک مصنوعی زیر نظر متخصص

با کمک دستگاه بخور روزی ۲ بار رطوبت محیط را زیاد کنید.

اختلالات دستگاه تنفسی

استعداد عفونت ریه : منابع ویتامین های A - گروه B - C

ماست + سیر رنده شده + کمی خیار با پوست رنده شده + پیاز

استشمام بوی سیر رنده شده در نعلبکی و حبس دم (نگه داشتن نفس) - روش مؤلف

سینوزیت : منابع ویتامین های A - گروه B - C - K - روی

یک قرص مخمر آبجو با عرق یونجه

اسفناج تازه

زرده تخم مرغ آب پز

مرکبات

استشمام بوی سیر رنده شده در نعلبکی و حبس دم (نگه داشتن نفس)

شامه خشک : ویتامین های E - D - A - روی

کپسول امگا - ۳ و ۶ با یک استکان آب هویج

اسفناج تازه

روغن سویا

زرده تخم مرغ آب پز

فلفل قرمز (کم)

جوانه ها

مرکبات

اختلالات دندان و لثه - دهان و زبان

خونریزی از لثه و لثه اسفنجی شکل : منابع ویتامین های گروه B- C

کرم خوردگی دندان : منابع ویتامین های گروه B - کلسیم - روی

دندان قرچه : منابع کلسیم - منیزیم

شیر عسل گرم

پیوره : کلسیم - مرکبات - پیاز - سیر (کم) - سبزیجات تازه - کیوی

مالش با آبلیمو یا سماق خیسانده در آبلیمو - ترخون

زخم چرکی دهان : منابع ویتامین های گروه A - گروه B - روی

قرص مخمر آبجو - اسفناج تازه - زرده تخم مرغ آب پز

تنفس بد بو : منابع ویتامین های گروه B (خصوصاً $B_۳$) - املاح سیستم گوارش - خیسانده چند آلو و تمر هندی در عرق کاسنی - ناشتا - روغن زیتون بین ناهار و شام

ترک لب : منابع ویتامین های $B_۱$ - $B_۲$ - $B_۳$ - املاح سیستم گوارش - قرص مخمر آبجو - مالش لانولین یا کرم مرطوب کننده

قرمزی زبان : منابع ویتامین های گروه B (بخصوص $B_{۱۲}$) - K

قرص مخمر آبجو - جلبک CHLORELLA - کباب جگر سیاه گوساله - برگ کلم خوب رنده شده (چون ثقیل است و باعث دلدرد می شود) - یونجه (خصوصاً جوانه آن) - کباب جگر - عرق کاسنی

اختلالات معده و روده - کبد

بزرگی (ورم) کبد : منابع ویتامین های گروه B (خصوصاً $B_۷$) - کولین - پروتئین - لسیتین - عرق کاسنی - روغن زیتون - آب هویج + کرفس - قبل از خواب یک لیوان آب گرم + ۲ قاشق روغن زیتون + یک قاشق آب لیمو تازه

حالت تهوع : منابع ویتامین های A - $B_۳$ -$B_۱$ - منیزیم

شربت عسل و آبلیمو تازه

مرکبات

جویدن آدامس

یبوست و احساس رودل : آهن - فیبر گیاهی - اصلاح گوارش

خیسانده چند آلو خورشی و تمر هندی در ۱/۵ لیوان عرق کاسنی صبح ناشتا میل کنید - روغن زیتون بین ناهار و شام.

پیاده روی

استفاده از کمربند لرزشی (غیر حرارتی) ۲ ساعت پس از ناهار به مدت ۵ دقیقه با دور ضعیف - روش مؤلف

اختلالات مو

تیرگی یا خشکی مو : پروتئین

چرب شدن مو : محدود کردن و حذف شیرینی جات - کولین - منابع ویتامین $B_۷$ - کدو تنبل - زرده تخم مرغ آب پز - قرص مخمر آبجو

موخوره و رشد ضعیف مو : منابع روی - پروتئین

روغن سویا - جوانه گندم - اسفناج تازه - زرده تخم مرغ آب پز - کباب گوشت گاو

آبکشی مو با محلول آب لیمو و روغن زیتون با آب گرم.

آماس پوست : منابع گروه B - روی - EFA

قرص مخمر آبجو - زرده تخم مرغ آب پز - قرص مخمر آبجو

نازک شدن مو : منابع گروه B - پروتئین - EFA - املاح سیستم گوارش - قرص مخمر آبجو - ماء الشعیر - کباب کم چرب.

مالش مو با محلول (سیر رنده شده + چای دمکرده صاف شده + آب خیار رنده شده)

شوره سر : منابع ویتامین های گروه B

قرص مخمر آبجو - سبزیجات تازه - کپسول امگا - ۳ و ۶

ترب - گریپ فروت - کشک

عرق گزنه روزی ۲ الی ۳ لیوان.
شستشو مو با محلول روغن زیتون و آبلیمو تازه و آب گرم
شستشو با محلول آب شنبلیله
شستشو با محلول کف آبجو

اختلالات ناخن ها

شکنندگی ناخن ها : منابع آهن، کلسیم - پروتئین - EFA
آب انگور سیاه - اسفناج تازه - مرکبات - کشک - ژله - سرکه سیب - نمک فلورید کلسیم - تخم کتان + عسل* - کلم بنفش
مالش آب لیمو تازه روزی ۸ بار - مالش با روغن کنجد - مالش با محتویات موجود در کپسول امگا - ۳ - مالش روغن زیتون
لکه های سفید روی ناخن : منابع روی - کلسیم
کشک - اسفناج تازه - زرده تخم مرغ آب پز - قرص مخمر آبجو
ضماد عسل + برزک
قاشقی شدن ناخن : منابع - آهن - روی - اصلاح سیستم گوارش
آب انگور سیاه - اسفناج تازه - قرص مخمر آبجو - اسفناج تازه - کباب گوشت گاو - زرده تخم مرغ آب پز - خیسانده آلو تمر هندی در عرق کاسنی (ناشتا) - کباب جگر گوساله با کمی آب لیمو تازه.
ضماد شنبلیله
مالش آب لیمو تازه
از دست دادن حس چشائی : روی - زنبق خوراکی - مغز گردو - فلفل قرمز - زرده تخم مرغ آب پز
از دست دادن حس بویایی : منابع ویتامین های A - گروه B - روی

قرص مخمر آبجو - زرده تخم مرغ آب پز - کباب جگر گوساله

ناتوانی در به یاد آوردن رویاها : ویتامین B۶

کباب جگر گوساله با کمی آب لیمو تازه - انگور سیاه

واریس - استاع سیاهرگ ها :

ویتامین های E - C و منابع آهن و کبالت

مرکبات - عرق یونجه - انگور سیاه - اسفناج تازه - کدو تنبل - روغن زیتون - سبزیجات تازه

مالش روغن زیتون + آبلیمو تازه

عفونت گاه به گاه گوش :

منابع ویتامین های گروه B (خصوصاً $B_۷$) - کولین - سیر و پیاز را گاز بزنید تا گاز حاصل به داخل بینی و ریه ها وارد شود - کدو تنبل - روغن زیتون - قرص مخمر آبجو

اختلالات گردش خون : کپسول Q۱۰ - قرص مخمر آبجو - روغن سویا - عرق گزنه - جوشانده برگ مو قرمز * - انگور سیاه - مایعات بیشتر - مرکبات - شربت سرکه سیب و عسل - زنجبیل - فلفل قرمز - هویج - کرفس - سیب قرمز با پوست.

بواسیر : حذف سیر و گرمی جات و تند مزه ها (سرکه) و رفع یبوست - منابع ویتامین $B_۶$ - منیزیم - فلاونوییدها یک مشت همراه ناهار و شام * جوشانده تخم کلم ۶ نوبت در روز * - کپسول پر شده صبر زرد روزی یک عدد (این کپسول ملین است) - سیب قرمز - روغن زیتون همراه ناهار و شام - روغن سبوس برنج

چرب کردن موضع با روغن زیتون

افزایش وزن

رژیم غذائی متعادل

حذف نمک و چربی های حیوانی و برنج و نان کمتر مصرف شوند.

رژیم (میوه جات، صیفی جات، ماست و شیر کم چرب و آب)

سالاد (کاهو + گوجه فرنگی + کرفس + خیار + هویج + کلم بروکلی + روغن زیتون + آبلیمو تازه یا آبغوره بی نمک + روغن سویا)

هر یک ساعت یکبار یک لیوان آب گرم

یک لیوان آب گریپ فروت - ناشتا

ورزش منظم (پیاده روی ، ...)

افسردگی - ضعف اعصاب

حذف غذاهای سرخکرده

سروتونین (تریپتوفان) -قرص ALGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد - شب ۱ عدد)

منابع : ویتامین گروه B - کلسیم + ویتامین D - منیزیم.

کپسول امگا - ۳ و ۶

ماء الشعیر

آب انگور سیاه

شیرین بیان

یک لیوان شیر سرد + یک زرده تخم مرغ + یک قاشق مربا خوری شیره انگور + کمی زعفران

چای دارچین با کمی عسل یا مویز

مغز گردو

نعنا

دمکرده (آویشن ۵ + تخم کرفس ۵ + ریشه کاسنی ۶ + افسنطین ۱ + تخم شوید ۲ + تخم کاسنی ۳ + شاهتره ۶ + گل بابونه ۵ + ریوند ۳ + پوست هلیله زرد ۲ + بادرنجبویه ۷) - ناشتا بنوشید.

دمکرده گل ساعتی

دمکرده (گل ساعتی ۱ + تخم ریحان ۱ + تیول + بادرنجبویه ۳ + بهار نارنج ۲ + گل گاو زبان ۲)

دمکرده برگ و ریشه کاسنی

دمکرده شاه پسند طبی

دمکرده (تیول ۳ + چای سبز ۲)

دمکرده گل میخک وحشی

دمکرده گل بابونه

دمکرده سنبل طیب

ریحان همراه ناهار

استراحت کافی

ورزش مداوم

نور اطاق را زیاد و سفید کنید.

بی اختیاری ادراری (سیستیت)

حذف قهوه، چای، شکلات و آنتی هیستامین، شیرینی جات

مدرجات کافی

روزی ۲ کپسول پر شده : (برگ کاج خشک ۷ + ریشه کبر ۹ + بذر البنج ۲ + پوست هلیله زرد ۵ + ورق ریز و بریده شده مس که در کمی گوگرد زرد سوزانده اید ۴ + مقل ازرق ۶) *

دمکرده (زنجبیل ۱ + گل میخک ۴) با عسل *

عسل

روغن سویا

اسفناج تازه

روغن کنجد

عرق گزنه

پیاز

عرق مُهر طلایی

عرق انگور خرس (UVAURSI)

عرق ریشه توت جنگلی

عرق WINTER GREEN

عرق COFEUS FORSKAHLII

عرق تخم کاهو

هوموپاتی : RUMEX CRIS

پماد تستوسترون - زیر نظر متخصص *

ورزش های خاص تقویت عضلات کف لگن

زود به زود به دستشوئی بروید و هنگام دستشوئی کردن، کمی ادرار کنید سپس با انقباض عضلات، جلو ادرار کردن را بگیرید (۵ ثانیه) سپس دوباره کمی ادرار کنید و باز مانند قبل ۵ ثانیه عضلات شانه را منقبض کنید و همینطور ۳ بار این کار در هر بار ادرار کردن تکرار شود.

ماساژ کمر با روغن کنجد

عضلات لگن را روزی ۳ بار هر بار ۲ دقیقه سفت و شل کنید.

بیخوابی

خواب ناکافی :

۱ - اجتناب از مصرف نوشابه ها و غذاهای محرک قبل از خواب

۲ - حمام گرم، مطالعه کتاب و تماشای تلویزیون قبل از خواب و اجتناب از مشاهده برنامه های هیجانی و فیلم های جنایی.

۳ - خنک نگه داشتن اتاق و تهویه جریان هوای تازه

۴ - در صورت بیداری شبانه و به خواب نرفتن، نوشیدن نوشابه، یا مدتی مطالعه

۵ - هنگام احساس خستگی در طی روز، استراحتی ۲۰ دقیقه ای مفید است اما باید توجه داشت که از این مدت طولانی تر نشود زیرا موجب بی خوابی در شب می گردد.

منابع ویتامین D - کلسیم - منیزیم

تریپتوفان (سروتونین) - قرص ALGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد و شب اعدد) - دمکرده سنبل طیب

مغز گردو

انگور سیاه

کپسول امگا - ۳ و ۶

شیر داغ با کمی عسل قبل از خواب

دمکرده (تخم کاهو ۷ + تیول ۳ + بادرنجبویه ۵ + بهار نارنج ۵ + اسطوخودوس ۶ + گل ساعتی ۶ + گل گاو زبان ۵) صبح و پیش از خواب با کمی عسل

ماست + مغز گردو + کاهو بجای شام

دوغ ترش

پیاده روی پیش از خواب، سپس یک لیوان شیر گرم و عسل میل کنید.

بیماری های قلبی عروقی

رژیم کاهش وزن

ترک سیگار

آسپرین - پیشگیری

روزی ۲ فنجان نسکافه و شیر + یک قاشق مربا خوری عسل سوخته

تپش قلب : منابع ویتامین های گروه B - C - E - کلسیم - منیزیم

دمکرده اسطوخودوس - دمکرده (بهار نارنج ۵ + بادرنجبویه ۷ + گل گاو زبان ۳ + فرنجمشک ۶) - ۴۰ روز روزی یک لیوان شیر + یک قاشق مربا خوری عسل کمی سوخته با یک کپسول امگا - ۳ و ۶

ضربان آرام یا نامنظم قلب (آریتمی) : حذف چای، قهوه و سیگار کشیدن، منابع ویتامین های گروه B - K

قرص مخمر آبجو همراه یک لیوان آب انگور - جوانه یونجه - کلم بنفش و گل کلم - کپسول امگا - ۳ و ۶ با شربت عسل - زردآلو - برگه زرد آلو - کباب ماهی - گردو و خرما

فشار خون بالا : کولین - کلسیم - سلنیم - کرم - منابع ویتامین B - K

مرکبات (آب گریپ فروت ناشتا و آبلیمو با غذا) - روغن زیتون همراه ناهار و شام - روغن سویا - کدو سبز آب پز + روغن زیتون + آبلیمو و کمی سماق قهوه ای

پیاده روی منظم (قبل از پیاده روی یک لیوان آب گرم یا آب مرکبات)

پوکی استخوان

حذف نمک

منابع کلسیم + ویتامین D - منیزیم - کروم - فلورین - وانادیوم - فسفر -

آهن - سیلیکون - کپسول امگا - ۳و۶
جوشانده یک تکه مرجان خرده شده در ۱/۵ لیوان شیر که ۵ دقیقه جوشانده و صاف کرده اید. * (روش مؤلف)
کشک *
کاهو + هویج سرخ (روش مؤلف)
پای مرغ پاک کرده یا مغز قلم گوساله در تمام خورش ها و سوپ ها بجوشانید و با کمی آب لیمو میل کنید. *
آب سیرابی *
کلم ها
تره
روغن سبوس برنج
زیره
حلوا شکری
روغن کنجد
سبزیجات تازه
روغن سویا
آلو سیاه
عرق یونجه
کپسول روغن پامچال روزی ۲ - ۱ عدد
کرفس
هویج
شنبلیله *
توجه : کاهش ۲۵ ۲H Co ۳D و ۱ در آزمایش خون یکی از دلایل پوکی

استخوان پس از یائسگی است.

تغییر روابط جنسی

درمان افسردگی و تقویت اعصاب

اجتناب از مصرف محلول و صابون معطر

شنبلیله

خوراک صدف

سویا - شیر سویا - روغن سویا

عرق شبدر قرمز

عرق رازیانه

زعفران

گیاه یوهمبین

PRIYA - DORSA

دارچین

زنجبیل

پیاز

سیر

کباب پستان

توت فرنگی

روغن کنجد

موز

جین سینگ

در صورت کاندیدیازیس یا برفک تناسلی : تامپون آغشته به ماست تازه.

نرم کننده های موضعی

استفاده از زیر پوش نخی

خشکی واژن

تأمین هورمون های بدن

ترک سیگار

منابع ویتامین های B_6 - A - C - فسفر - کلسیم

قرص مخمر آبجو

سویا - روغن سویا - شیر سویا

روغن کنجد

زعفران

سیب قرمز با پوست

نسکافه

عرق زیره ها

عرق رازیانه

آب هویج

شنبلیله تازه

کباب پستان گاو

عرق شبدر قرمز

کرفس

غوره

آناناس

موز

شیرین بیان

کپسول امگا - ۳ و ۶

فیبرها

آنغوزه - روزی یک تکه صبح و شب با آب

مالش ژل آلوورا (صبر زرد)

درد مفاصل

انقباض ماهیچه ها : ویتامین های $B_۵$ - D - کلسیم - منیزیم - شیر گرم و عسل به همراه یک کپسول امگا - ۳ و ۶

خشکی مفاصل : ویتامین های گروه B - کلسیم - منیزیم - شیر داغ و عسل به همراه یک قرص مخمر آبجو

منابع استروژن - شنبلیله - روغن سویا - عرق رازیانه

سختی پشت بازوها : منابع ویتامین A - املاح سیستم گوارش

آب هویج - سبزیجات تازه

درد مفاصل :

حذف ترش مزه ها (بجز آبلیمو)

سویا

سیر و آبلیمو همراه ناهار

کباب ماهی

روغن زیتون

کپسول امگا - ۳ و ۶

استفاده از یک تشک و بالش گرم

ورزش سبک (پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری)

سر درد

اجتناب از عوامل ایجاد سر درد (کم خوابی، درد عضلانی، غذای نامناسب)

منابع ویتامین های گروه B - C - منیزیم - کلسیم - تریپتوفان

چای دارچین روزی ۲ استکان *

سیر

آبغوره

آب انگور

اسفناج تازه

مرکبات

حب سیاهدانه آسیاب شده + عسل

مصرف مایعات بیشتر

جو

خیسانده آلو خورشی و تمر هندی در عرق کاسنی - ناشتا میل کنید.

انار

سیب قرمز با پوست

روغن زیتون

فلفل قرمز غذاها کمی زیاد شود

عطر نعنا

عطر اسطوخودوس

عطر اوکالیپتوس

بخور بادرنجبویه

ضعف حافظه

منابع ویتامین های گروه B (بخصوص $B_{۷}$) - کولین - آهن - کلسیم - منیزیم - سرو تونین

قرص مخمر آبجو

شیر + عسل + کمی دارچین یا زنجبیل

اسفناج

کپسول امگا - ۳ و ۶

شیر + کمی نسکافه

مغز گردو و فندق بو نداده

زرده تخم مرغ آب پز با کمی فلفل سیاه یا قرمز

مویز سیاه

انگور سیاه

روغن زیتون + روغن کنجد (مساوی)

عرق (بادرنجبویه ۳ + گل گاو زبان ۲ + تخم کرفس ۲ + دارچین ۱)

شیر داغ + شیره انگور و عسل + کمی زنجبیل

کباب کم چرب

خرما

قرص ALGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد - شب ۱ عدد)

ماست + سیر + گردو

ضعف و انرژی کم ، بیحالی

ضعف ماهیچه : منابع ویتامین های گروه K - B - آهن + ویتامین C .

از چربی های حیوانی و ترش مزه ها کمتر استفاده کنید.

کپسول امگا - ۳ و ۶

قرص مخمر آبجو

مویز سیاه

انگور سیاه

جوشانده ۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب به مدت ۳ دقیقه

حب (جو دو سر آسیاب شده + عسل)

زنجبیل

فلفل قرمز

عرق گل قاصد

عرق خار مقدس

ELEUTHEROCOCCUS

شیر نسکافه

عسل

شیر هویج + یک عدد خرما پوست گرفته

جوشانده عناب

تخم مرغ آب پز روزی یک عدد

سیر

روغن زیتون

شیر سرد + شیره انگور - یک قاشق مربا خوری + یک زرده تخم مرغ

عفونت واژن

تعویض هر روز زیر پوش ها

حذف الکل، غذاهای حاضری و شکر و قند و موارد اشاره شده در بخش

مضرات « عفونت رحم »

کپسول امگا - ۳و ۶ به همراه شربت آبلیمو و عسل

کپسول ۱۰ - Q

ترب سیاه یا سفید + عسل در آب گرم حل شده

ماست + سیر + پیاز + خیار

ماست

غلات کامل

عرق برگ گزنه با کمی عسل هر ۶ ساعت یک لیوان

عرق (برگ گزنه ۵ + بولاغ اوتی ۳ + تخم ترب ۲ + مریم گلی ۳)

جوشانده میوه بزرگ کاج (یک عدد را بکوبید ۲ ساعت در ۲ لیتر آب بجوشانید)

به بخش « عفونت رحم » نیز رجوع شود.

قاعدگی نامنظم

استفاده از رژیم غذایی متعادل، منابع ویتامین های : A - گروه B - C - E - آهن و منیزیم.

زردچوبه

زرد آلو

انگور سیاه*

(جعفری + پونه + ترخون) همراه ناهار

زعفران

سیر

خرما

روغن زیتون

میخ آهنی حدود ۳۰ - ۲۰ عدد بشویید در یک سیب قرمز با پوست فرو کنید در یخچال بگذارید و صبح میخ ها را درون یک سیب دیگر فرو کنید و سیب اول را با کمی شربت آبلیمو و عسل میل کنید.

کپسول روغن گل مغربی روزی ۲ - ۱ عدد

عرق (گزنه ۲ + گل همیشه بهار ۱)

سبزیجات تازه

تمشک

زعفران

مویز سیاه

سیاهدانه

گرگرفتگی

حذف شیرینی جات و ادویه جات و تند مزه ها (سرکه و ...)

منابع ویتامین های گروه P - E - C - B - سلنیم.

استروژن

انار

انگور قرمز

آب زرشک

مرکبات و میوه های ترش

کیوی

گوجه فرنگی

تخم مرغ آب پز

خیار

قرص مخمر آبجو

جین سینگ

کپسول امگا - ۳ و ۶

تخم خشخاش - یک قاشق مربا خوری در روز (با تجویز پزشک)

دمکرده (گل ساعتی ۷ + بادرنجبویه ۷ + مریم گلی ۳ + برگ انگور قرمز ۵)

تمر هندی

آبغوره

عرق شبانه :

عرق گل شاه پسند

عرق گل بومادران

عرق برنجاسف

هوموپاتی : ۴- ۳ ساعت یکبار

FERRUM PHOS 6X

مور مور شدن

حذف : الکل - قهوه - چای - چربی های حیوانی - استعمال سیگار

منابع ویتامین های گروه B - منیزیم - پتاسیم

جوشانده ۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب به مدت ۳ دقیقه

قرص مخمر آبجو

مرکبات

شیره انگور سیاه

ABAG

مصرف مایعات بیشتر

عسل

شیر گرم + عسل + زنجبیل - به همراه یک قرص مخمر آبجو

۴۹

EARLY MENOPAUSE
یائسگی زودرس
یائسگی پاتولوژیک

یائسگی زودرس : منظور یائسگی پیش از ۴۰ سالگی است.

توجه : قاعدگی زیر ۳۰ سالگی به علت نارسایی زودرس تخمدان می باشد.

عوامل مؤثر بر زمان وقوع یائسگی :

۱ - ارثی

۲ - استرس

۳ - داروها

عوامل یائسگی زودرس	عوامل یائسگی دیر رس
کاهش وزن	اضافه وزن
رحم برداری	سرطان رحم - سرطان سینه
بستن لوله ها	انواع فیبروم
صدمه به اندام های زنانه	دیابت
سیگار کشیدن	
سوء تغذیه	
عدم تخمک گذاری	

مضرات

سیگار کشیدن

ماری جوآنا

NSAIDS ها (داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی)

استرس

کمبود ویتامین های B_{12} و D - کلسیم

غذاهای چرب و چربی های حیوانی

سس ها

کافئین (قهوه)

غذاهای حاضری

هورمون های جنسی مردانه

کباب دنبلان

قند - شکر

الکل

زیرپوش سفت، گن

درمان (خوراکی)

منابع ویتامین های : B_6 - B_{12} - E - D

منابع کلسیم

آنتاگونیست ها

تنظیم کننده های کبد (مانند عرق کاسنی، آب هویج + آب کرفس، روغن زیتون، تخم خار مریم، جوشانده ریشه بابا آدم جوشانده گل قاصد، ریواس،

خیسانده آلو و تمر هندی در عرق کاسنی و ...)

روغن ماهی

کپسول امگا - ۳ و ۶ صبح ۱ عدد

زنجبیل

سویا - روغن سویا - شیر سویا

فلاونوییدها

سیب زمینی هندی وحشی

ژل رویال

عسل

روغن نخل اره ای

گشنیز

شنبلیله

جوز هندی

شیرین بیان

مربا بالنگ

کباب پستان

تخم مرغ آب پز

یک لیوان شیر + یک قاشق مربا خوری عسل و شیره انگور + کمی زنجبیل + یک زرده تخم مرغ - به همراه یک قرص مخمر آبجو

جوانه ها

شیر توت فرنگی

خوراک لوبیا با روغن کنجد و کمی آبغوره

عرق تخم پنج انگشت

عرق برگ و ریشه جعفری

عرق فراسیون سفید

عرق ریشه سنبل ختائی

عرق مریم گلی

عرق گل صد تومانی

عرق (فراسیون سفید ۴ + ریشه سنبل ختائی ۳ + رازیانه ۳ + سوسنبر ۳ + مریم گلی ۱)

عرق DONG QUAI

عرق برگ توت PARTRIDGE

عرق (شبدر قرمز ۲ + گل ساعتی ۱)

عرق بابونه گاوی

عرق گزنه

عرق یونجه STANDBURY

عرق بادرنجبویه

عرق گل و برگ افنان سر

عرق (برمادران ۲ + بابونه رومی ۱ + پوست بید سفید ۱ + گل همیشه بهار ۲ + برگ مو قرمز ۲ + مورد ۲)

عرق تارونه

عرق (بومادران ۴ + رازیانه ۲ + شبدر قرمز ۲ + تخم شنبلیله ۳ + یونجه ۱)

عرق زیره ها

درمـــان موضعی

شیاف واژینال پودر میوه زبان گنجشک

منابع ویتامین ها، املاح و مواد اشاره شده در کتاب

آب شارژ شده

کمی از فلزات نامبرده (مثلاً نقره، طلا، مس) را در ظرف شیشه ای بریزید و آب جوش اضافه کنید و بگذارید تا صبح بماند و در طول روز مصرف کنید.

آرژنین

روغن کنجد - بادام زمینی - لبنیات - گوشت - ماهی - عسل - روغن سویا - آرتیشو - روغن ذرت - روغن آفتابگردان - جو - کشمش یا مویز - ماء الشعیر

آنتی اکسیدانها

فلانوییدها، لایکوپن، لوتئین، بتاکاروتن، آهن، روی، مس، منیزیم، ویتامین C + $B_{۱۲}$ ، $Q_{۱۰}$ ، شاهی، قهوه، سیب، دمکرده چای سبز با آبلیمو مصرف شود، اغلب میوه ها، روغن هسته انگور، فلفل تند، مرزنجوش، سیاه دانه، برگ نعنا، بابا اِدِم با منابع ویتامین E مصرف شود، روغن زیتون، خار مریم ، آرتیشو ، سیر، روغن سبوس برنج

آهن

(باید به همراه ویتامین مصرف شود. نباید با لبنیات مصرف کرد .) کباب جگر سیاه گوساله، مویز، میوه های سیاه (انگور، آلو، انجیر و ...) ، روغن کنجد، اسفناج تازه، کاهو، زرده تخم مرغ آب پز، میگو، قلوه، کله و پاچه، خرما، عرق گزنه، جعفری

بتاکاروتن

برگه هلو، برگ کلم، یونجه، سیب زمینی شیرین پخته، میوه ها و سبزیجات یا صیفی جات نارنجی (هویج، نارنگی و ...) ، کدو سبز، برگ شوید، برگ شلغم، اسفناج، گریپ فروت.

بُر (بور)

گل قاصد، کلم ها ، جعفری، کباب جگر، غلات سبوس دار، کشمش، مویز، سبزیجات برگ سبز تیره، سیب، گلابی، نارنگی.

بروملانین

ریشه و میوه گیاه آناناس

پتاسیم

مرکبات، آووکادو، سیر، طالبی، اسفناج تازه، مورد، خرما.

پروتئین

گوشت ها، تخم مرغ، کشک ، خاویار (۹۹ درصد) ، جلبک اسپرولینا (۷۰ درصد)، تخم منداب، لبنیات.

تریپتوفان (سروتونین)

قرص ALGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد و شب ۱ عدد) ، مغز گردو، گوشت بوقلمون، روغن گل مغربی، منابع پروتئین، انواع لوبیاها ، روغن پنبه دانه، اسفناج تازه.

تیروزین

برگ گیاه خردل، سویا، گوشت مرغ و ماهی، لبنیات، اسفناج تازه، روغن کنجد، موز، آووکادو.

روی

جوانه گندم، تخم هندوانه، ریشه بابا آدم، سویا ، مغز گردو، اسفناج

تازه، آلو، حبوبات، تخم کدو

ژنیستئین

سویا، ماش ، بادام زمینی، جوانه یونجه

سلنیم

انجیر، سیر، گوجه فرنگی، قرص مخمر آبجو، میگو، کباب جگر گوساله، غذاهای دریایی، عرق گزنه، جعفری، نعنا، خیار، آووکادو، گوجه فرنگی.

سیلیکون (سلیکون)

ماء الشعیر، انجیر، کاهو، توت فرنگی، پیاز، روغن زیتون، یونجه، مارچوبه، ترب، غلات، فلفل دلمه ای.

فسفر

فندق، جو دو سر، سبوس برنج یا گندم، روغن سبوس گندم، روغن آفتابگردان، روغن کنجد، روغن هسته انگور، لبنیات، کباب جگر گوساله، تخم مرغ، گردو، غلات.

فلاونوییدها (بیوفلاونوییدها)

مرکبات ، روغن هسته انگور، اسفناج تازه، پوست مرکبات، گل استکانی، منابع ویتامین C .

کبالت

کباب جگر سیاه گوساله، زرده تخم مرغ، ماهی تن، گوشت ها، صدف، برگ سبزیجات ریشه ای (هویج، چغندر، ...)، زردچوبه

کروم (کُرُم)

کباب جگر گوساله، تخم مرغ، میگو، صدف ها، عسل، انگور، غلات، پنیر، روغن سبوس برنج، کلم بروکلی، روغن ذرت

کلسیم

لبنیات (خصوصاً کشک) ، جوشانده یک تکه مرجان دریایی در یک لیوان شیر حدود ۵ دقیقه، برگ شلغم، جوانه کلم بروکلی، تخم مرغ، کباب جگر سیاه گوساله، کله و پاچه، صدف، جعفری، کیوی، روغن کنجد، اسفناج تازه

کولین

میوه کدو تنبل ، سبزیجات تازه، روغن زیتون، گزنه سفید، زرده تخم مرغ، روغن سویا، قرص مخمر آبجو

گامالینولئیک اسید (EFA , GLA)

تخم مرغ، علف پای خر، آرنیکا، عشقه زمینی، میوه کاج، بادآورد.

گلوتاتیون

توت فرنگی یخ زده، مرکبات تازه، گوجه فرنگی، مغز گردو، گوشت تازه، طالبی

گوگرد

کلم پیچ، ماش، فلفل قرمز تند، پیاز، سیر، خیار

لایکوپن

هندوانه، گوجه فرنگی، گریپ فروت، تو سرخ

لسیتین

آووکادو، لوبیا سبز، روغن سویا، روغن ذرت، عرق گزنه، عدس، ماش، کلم، بادام زمینی

متیونین

گوشت قرمز، لبنیات، لوبیاها، تخم مرغ، شاه بلوط برزیلی

مس

مویز، کشمش، انواع لوبیا، کباب جگر سیاه گوساله، مغز گردو، تخم مرغ، غذاهای دریایی ، زردچوبه، سیر، جو دوسر

ملاتونین

کرفس، گوجه فرنگی، تخم مرغ، شیر، ماهی، سویا، عدس

منگنز

آجیل ها، نعنا، جعفری، غلات کامل، مغز گردو، یونجه، عسل، جین سینگ

منیزیم

عسل، کاکائو، روغن سبوس برنج، شیر، تخم مرغ، غذاهای دریایی، جوانه گندم، روغن کنجد، گل کلم، غلات، مغز گردو

ید

نمک دریا، شاهی، سیر، پیاز، کرفس، هویج، شیر تازه، ملاس سیاه

EFA

رجوع به گامالینولئیک اسید

ویتامینA

کباب جگر سفید، زرده تخم مرغ، یونجه، بولاغ اوتی، روغن جوانه گندم، خرمالو، هویج، روغن سویا، کره، شیر، تخم رازیانه، پیاز قرمز

ویتامین B_1

کباب جگر گوساله، عرق گزنه، سیر، گوشت ها، زرده تخم مرغ، مغز گردو، ترخون، سویا، قرص مخمر آبجو، حبوبات، پسته

ویتامین B_3

گوشت طیور و ماهی، لبنیات، اسفناج تازه، خرمالو، فلفل قرمز تازه،

سیر، کنجد، خرما، تخم مرغ، گل کلم

ویتامین B_5

قرص مخمر آبجو، ژل رویال (غذای ملکه زنبور عسل) ، عسل ، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و سمنو

ویتامین B_6

کباب جگر گوساله، انجیر، کلم بروکلی، سمنو، گل کلم، اسفناج تازه، موز

ویتامین B_7

قرص مخمر آبجو، گوشت ها، مرکبات، ملاس سیاه، کشمش یا مویز

ویتامین B_8

سویا، زرده تخم مرغ، ملاس سیاه، سمنو، قرص مخمر آبجو، کباب دل و جگر و قلوه گوساله، سیر

ویتامین B_9 (اسید فولیک)

کباب دل و جگر و قلوه گوساله، زرده تخم مرغ، فندق، کرفس، اسفناج تازه

ویتامین B_{11}

لبنیات، گوشت، جوانه جو، سمنو، سوهان، روغن کنجد

ویتامین B_{12}

کباب دل و جگر و قلوه گوساله، جلبک CHLORELLA ، تخم مرغ، صدف، سمنو، سوهان

ویتامین B_{13}

سمنو، سوهان، هویج، ترب، ماست، کشک، آب پنیر

ویتامین های گروه B (ب - کمپلکس)

قرص مخمر آبجو، قرص ALGOMED (صبح و ظهر ۲ عدد، شب ۱ عدد) ، جوانه گندم یا جو، کباب دل و جگر گوساله، گوشت قرمز، شیر، ماست، سوهان

ویتامین C

مرکبات، به ، انگور، زردآلو، یونجه، روغن کلزا، فلفل دلمه ای قرمز، گزنه، کیوی

ویتامین D

کپسول امگا - ۳ ، کپسول روغن ماهی، کباب ماهی، زرده تخم مرغ، لبنیات، جوانه گندم، یونجه، جعفری، شنبلیله، شاهی

ویتامین E

ملاس سیاه، روغن زیتون، روغن کنجد، جودو سر، زرده تخم مرغ، گلابی، کاهو، شاهی، کرفس، روغن شلتوک برنج

ویتامین F

گلرنگ، روغن های نباتی، مغز گردو، آووکادو

ویتامین K

برگ کلم، اسفناج تازه، برگ سبز سبزیجات ریشه ای (هویج، ترب، چغندر و ...) ، تره، جعفری

راهنمای بیماری یابی

نوع اختلال

علت (و بخش هایی که باید به آن رجوع کنید)

آکنه

سندرم بروز صفات مردانه

سندرم تخمدان پلی کیستیک

احساس خفگی

یائسگی

اختلالات ادراری

(درد ، سوزش و ...)

افتادگی رحم

بیماری های لگن

سرطان رحم

سندرم تخمدان پلی کیستیک

عفونت ادراری زنان

کیست های رحم

واژینیت

اختلالات اسکلتی - عضلانی

بیماری های لگن

سرطان پستان (درد، ورم مفاصل)

سندرم پیش از قاعدگی (گرفتگی عضلات)

یائسگی (درد عضلات و مفاصل)

موهای زائد (افزایش حجم عضلات)

اختلالات (و ضایعات) پوست

تخمک گذاری (سرخی پوست)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (ضایعات پوستی همراه با رنگدانه های زیاد در ناحیه گردن، زیر بغل و ناحیه تناسلی)

قطع قاعدگی (نازک شدن پوست)

کاندیدازیس (بثورات پوستی حساسیتی و جوش ها و لکه ها)

کم خونی دختران (رنگ پوست زرد مایل به سبز)

موهای زائد (پر رنگ شدن و چرب و ضخیم شدن پوست زیر بغل و پشت گردن)

یائسگی (رزاسه، ترک پوست ، ...)

اختلالات تخمدان

سندرم تخمدان پلی کیستیک (بزرگ شدن ۲ تا ۵ برابر) و نئوپلاسم (رشد غیر طبیعی بافت)

تخمدان

کیست های رحم (تورم تخمدان)

یائسگی (کاهش فعالیت تخمدان)

اختلالات تمرکز

یائسگی

اختلالات (غده) تیرویید

(اختلال) هورمون های زنانه

یائسگی (پر کاری تیرویید)

اختلالات حافظه، حواس پرتی و فراموشی

سندرم پیش از قاعدگی

یائسگی

اختلالات دهان

کاندیدازیس (ترک دردناک گوشه دهان - سفیدی (بار) روی زبان ، برفک دهان)

اختلالات ریوی

فیبروزکیستیک

اختلالات صدا (بم یا ضخیم شدن)

سندرم بروز صفات مردانه

سندرم تخمدان پلی کیستیک

موهای زائد

اختلالات طحال

فیبروز کیستیک (پرکاری طحال و در نتیجه بزرگ شدن آنها)

اختلالات غدد

کیست رحم

اختلالات قلبی - عروقی

یائسگی

اختلالات لوزالمعده

فیبروزکیستیک

اختلال در بلع (آفاژی)

انحراف لگن خاصره

اِدِم (تجمع آب در بدن)

سرطان پستان

سرطان رحم (اِدِم مداوم)

سندرم پیش از قاعدگی (احساس ورم کردن بدن)

از دست دادن مواد معدنی

فیبروز کیستیک

استئاتوره (دفع بیش از ۷ درصد چربی خورده شده از راه مدفوع)

فیبروز کیستیک

استرس

افتادگی رحم (از علایم سیستوسل است)

استفراغ ، تهوع

بیماری های لگن

سندرم پیش از قاعدگی

قاعدگی

قاعدگی دردناک

کیست رحم

اسهال

آندومتریوز

انحراف لگن خاصره

سندرم شوک توکسیک

اشتهای زیاد

سندرم پیش از قاعدگی (میل به شیرینی خواری یا نمک خواری)

اشتهای کم

سرطان رحم

فیبروز کیستیک

قاعدگی

قاعدگی دردناک

کم خونی دختران (اغلب بعد از ظهر ها)

اعصاب، اختلالات روانی

انحراف لگن خاصره (تشویش، ترس، بدبینی، عدم اعتماد به نفس)

سندرم پیش از قاعدگی (نگرانی، بی قراری، رفتارهای غیر طبیعی)

قاعدگی

یائسگی

افتادگی رکتوم (راست روده)

فیبروز کیستیک

افزایش آندرژن (هورمون مردانه)

سندرم تخمدان پلی کیستیک

افزایش آهن (سرم) خون

قرص جلوگیری از بارداری

افزایش استروژن

کیست رحم

افزایش پرولاکتین (PRL)

قطع قاعدگی

پرولاکتینمی (پر شیری)

داروها (فنوتیازین، هالوپریدول، رزرپین، متیل دوپا، استروژن، مشتقات تریاک، سایمتدین)

افزایش رسوب ESR

بیماری های لگن

سرطان پستان

افزایش فیبرینوژن فعال (FUNCTINAL، FIBRINISEN)

قرص جلوگیری از بارداری

افزایش کلسترول مضر (LDL)

کیست های رحم

افزایش کلسیم خون

سرطان پستان

افزایش کلسیتونین (CALCITONIN)

سرطان پستان

افزایش گلبول های سفید

بیماری های لگن

افزایش گلوگز (GLUCOSE)

استروژن

افزایش PFA **(آلفا فیتو پروتئین)**

بیماری های خوش خیم زنان

سرطان تخمدان هفتاد درصد

سرطان آندومتر هفتاد درصد

افزایش LH **و** FSH

یائسگی

افزایش hc6 و ß

سرطان رحم

افسردگی

سندرم پیش از قاعدگی

یائسگی

التهاب روده

سندرم تخمدان پلی کیستیک

انسداد - استاز صفراوی

فیبروزکیستیک

انقباض روده

کاندیدازیس

بزرگی (هیپرتروفی) غده بزاقی

فیبروزکیستیک

بلوغ زودرس

سندرم تخمدان پلی کیستیک

کیست های رحم

(اختلالات) هورمون های زنانه

بواسیر

فیبروزکیستیک

بی اختیاری ادرار

بیماری های لگن

عفونت ادراری زنان

یائسگی

بی اختیاری مدفوع

افتادگی لگن (علایم سیستوسل است)

بیخوابی

انحراف لگن خاصره

سندرم پیش از قاعدگی

یائسگی

پر شیری (گالاکتوره)

نازائی

پستان (اختلالات)

پستان

نوک پستان

درد پستان (و حساسیت و قرمزی پستان)

حساسیت پستان ← درد پستان

سندرم پیش از قاعدگی (حساسیت پستان)

سرطان پستان (عدم تقارن دو پستان در طی مدت کوتاه، تو رفتگی نوک پستان به داخل، ورم موضعی پستان، زخم نوک پستان، توده قابل لمس پستان، ترشحات خون آلود پستان)

سندرم بروز صفات مردانه (کوچک شدن پستان)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (افتادگی پستان ها)

قطع قاعدگی (بزرگی پستان)

کوچکی پستان (کوچک بودن پستان ها)

موهای زاید (کوچک بودن پستان ها)

ورم پستان ها (ورم کردن پستان ها)

یائسگی (بیماری خوش خیم پستان)

پوسته ریزی

سندرم شوک توکسیک

پوکی استخوان

یائسگی

تب

بیماری های لگن

عفونت ادراری زنان (تب و لرز)

عفونت رحم

سندرم شوک توکسیک

تبخال

کاندیدازیس

تپش قلب

انحراف لگن خاصره

یائسگی

تحریک پذیری

انحراف لگن خاصره

سندرم پیش از قاعدگی

قاعدگی دردناک

(اختلالات) هورمون های زنانه

تحلیل (آتروفی) کیسه صفرا

فیبروزکیستیک

ترشحات (لکوره)

بیماری های لگن

ترشحات زنانه

سرطان رحم (ترشحات آبکی و خون آلود)

عفونت رحم (ترشحات بد بو و زرد مایل به سبز)

فیبروز کیستیک (ترشحات رنگی زرد گاهی سبز حتی خاکستری و قهوه ای)

لکه بینی (ترشح لکه های خونی روشن)

واژینیت (ترشحات سفید مایل به خاکستری و ...)

تشنج

انحراف لگن خاصره

تکرر ادرار

افتادگی رحم

بیماری های لگن

عفونت ادراری زنان

عفونت رحم

فیبروم رحم

یائسگی

توده در رحم

آندومتریوز (توده سفت)

افتادگی رحم (احساس برآمدگی)

بیماری های لگن

سرطان رحم

فیبروم رحم

تورم غدد لنفاوی

سرطان پستان

چاقی

انحراف لگن خاصره

سندرم پیش از قاعدگی

سندرم تخمدان پلی کیستیک

نازائی

یائسگی

چربی خون

سندرم تخمدان پلی کیستیک (افزایش چربی خون)

(اختلالات) هورمون های زنانه (افزایش چربی خون)

یائسگی (افزایش چربی خون)

چنگ شدن در قاعدگی

کرامپ قاعدگی

چوچوله

اختلالات رحم

سندرم بروز صفات مردانه (بزرگ شدن چوچوله)

لوکوپلازی فرج (کوچک شدن چوچوله)

موهای زاید (بزرگ شدن چوچوله)

حساسیت به نور

(اختلالات) هورمون های زنانه

خارش رحم

لوکوپلازی فرج (خارش - قرمزی)

عفونت رحم

واژینیت

کاندیدازیس

خارش مقعد

کاندیدازیس

خستگی

افتادگی رحم

انحراف لگن خاصره

بیماری های لگن

سرطان پستان

سندرم پیش از قاعدگی (خستگی شدید)

فیبروزکیستیک (عدم تحمل نسبت به ورزش)

قطع قاعدگی

یائسگی

خشکی پوست

انحراف لگن خاصره

خشکی چشم

یائسگی

خون ادراری

سرطان رحم

عفونت ادراری زنان

خونریزی از واژن

آندومتریوز

خونریزی رحم

سرطان رحم (خونریزی نامنظم، خونریزی پس از یائسگی)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (خونریزی بعد از یائسگی)

واژینیت

خونریزی شبکیه

فیبروز کیستیک

خونریزی مقعد

سرطان رحم

درد عضلات

سندرم شوک توکسیک

درد کلیه

عفونت رحم

دلدرد

آندومتریوز (هنگام ادرار کردن)

افتادگی رحم

بیماری های لگن (درد هنگام لمس شکم)

سندرم پیش از قاعدگی (دلدرد شدید)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (احساس تیر کشیدن زیر شکم)

عفونت ادراری زنان (دلدرد پایین شکم - دلپیچه)

لکه بینی (درد خفیف در سمت راست یا چپ شکم)

دو بینی چشم

قطع قاعدگی

دیابت

سندرم تخمدان پلی کیستیک

فیبروز کیستیک

(اختلالات) هورمون های زنانه

یائسگی

دیورتیکولیت (التهاب زائده حباب مانند در روده خصوصاً روده بزرگ که اغلب بیماران چاق و بالای ۵۰ سال هستند)

سندرم تخمدان پلی کیستیک

رحم (اختلالات)

افتادگی رحم

بیماری های لگن (حساسیت شدید رحم با تکان دادن آن)

درد رحم (درد ایجاد شده در رحم)

سرطان رحم (بزرگ شدن رحم)

سندرم تخمدان پلی کیستیک (آبسه لوله ای رحمی)

قطع قاعدگی (خشکی رحم)

کیست رحم (درد رحم - پر بودن و برجستگی در یک یا هر دو لوب فرج)

لوکوپلازی فرج (چروکیدگی رحم)

واژینیت (التهاب رحم)

یائسگی (خشکی رحم - تحلیل رحم)

سرطان رحم (بوی بد رحم)

رماتیسم

انحراف لگن خاصره

سردرد

سندرم پیش از قاعدگی (میگرن، سرگیجه)

قاعدگی دردناک

قطع قاعدگی

(اختلالات) هورمون های زنانه

یائسگی

سرد مزاجی

کاندیدازیس

(اختلالات) هورمون های زنانه

یائسگی

سرطان

سندرم تخمدان پلی کیستیک (سرطان لوله فالوپ)

(اختلالات) هورمون های زنانه (سرطان غشاء مخاطی درون رحم)

یائسگی

سرفه دائمی

کاندیدازیس

سقط خود بخود

فیبروم رحم

سوء جذب پروتئین و چربی

فیبروزکیستیک

سوء هاضمه

یائسگی

بیماری های لگن

ضعف و بیحالی

نازایی

یائسگی

طاسی ناحیه ای (آلوپسی)

سندرم تخمدان پلی کیستیک

عدم تحمل گلوکز

سندرم تخمدان پلی کیستیک

عدم تخمک گذاری

کیست رحم

نازایی

عدم تمرکز

کاندیدازیس

عرق زیاد

افزایش لگن خاصره

سندرم پیش از قاعدگی (عرق سرد)

قاعدگی

یائسگی

عفونت رحم

کاندیدازیس (عفونت مکرر)

فشار خون

انحراف لگن خاصره (کاهش یا افزایش فشار خون)

قاعدگی (پرفشاری خون)

(اختلالات) هورمون های زنانه (پر فشاری خون)

یائسگی

سندرم شوک توکسیک (افت فشار خون)

قاعدگی دردناک

آندومتریوز (هنگام تخمک گذاری ماهیانه)

افتادگی رحم (علائم سیستوسل است)

بیماری های لگن

فیبروم رحم

قاعدگی دردناک

کیست رحم

قاعدگی (بی نظمی)

انحراف لگن خاصره

سندرم بروز صفات مردانه

سندرم تخمدان پلی کیستیک

کاندیدازیس

کیست رحم

موهای زاید (علائم VIRILISM است)

نازایی

قاعدگی زودرس

سرطان پستان

(اختلالات) هورمون های زنانه

قاعدگی طولانی یا شدید

سرطان رحم

فیبروز رحم

قاعدگی شدید

یائسگی

قرمز شدن ناحیه واژن

واژینیت (قرمزی همراه با اِدِم)

قطع قاعدگی (آمنوره)

سرطان رحم

سندرم بروز صفات مردانه

سندرم تخمدان پلی کیستیک

قطع قاعدگی

کاهش استروژن

یائسگی

کاهش پروژسترون

یائسگی

کاهش پلاکت های خون (ترومبوسیتوپنی)

سندرم شوک توکسیک

کاهش جذب ویتامین B_{12} در ادرار

فیبروز کیستیک

کاهش سلنیم

(اختلالات) هورمون های زنانه

کاهش ید

(اختلالات) هورمون های زنانه

کاهش D_3 $(OH)_2$ ۲۵ و ۱

پوکی استخوان پس از یائسگی

کبد (اختلالات)

سرطان رحم

کسالت صبحگاهی

انحراف لگن خاصره

کم خونی

انحراف لگن خاصره

فیبروم رحم

کم خونی دختران

کمر درد

آندومتریوز

افتادگی رحم (درد ضعیف کمر هنگام بلند شدن یا زور دادن)

سرطان رحم

سندرم پیش از قاعدگی

فیبروم رحم (درد پشت یا پاها)

قاعدگی

قاعدگی دردناک

کمر درد دختران

واژینیت (درد زیر کمر)

یائسگی

کوفتگی

انحراف لگن خاصره

کیست انکلوزیونی صفاق

سندرم تخمدان پلی کیستیک

گرگرفتگی

سندرم پیش از قاعدگی

قطع قاعدگی (آمنوره)

یائسگی

گز گز انگشتان - (به مور مور شدن نیز رجوع شود)

انحراف لگن خاصره

گلو درد

کاندیدازیس

لاغر شدن

سرطان پستان

سرطان رحم

لرزش

قطع قاعدگی

لکه بینی

آندومتریوز

سرطان رحم

فیبروم رحم

لکه بینی

واژینیت

لگن (ناراحتی ها و اختلالات)

آندومتریوز (احساس سنگینی در لگن)

افتادگی رحم

بیماری های لگن

سندرم تخمدان پلی کیستیک (التهاب لگن)

عفونت ادراری زنان (احساس فشار و ناراحتی بالای استخوان لگن)

فیبروم رحم (احساس فشار یا درد لگن)

قاعدگی دردناک

کیست رحم (تورم لگن بدون علامت - فشار و درد ناحیه لگن)

مقاربت دردناک

آندومتریوز

افتادگی رحم (علایم سیستوسل است)

سرطان رحم

سندرم تخمدان پلی کیستیک

عفونت ادراری زنان

فیبروم رحم

قطع قاعدگی (آمنوره)

کیست های رحم

نازایی

واژینیت

یائسگی

مور مور شدن (به گز گز انگشتان نیز رجوع شود)

یائسگی

موی زائد

سندرم بروز صفات مردانه

سندرم تخمدان پلی کیستیک

کیست رحم

موهای زاید

(اختلال) هورمون های زنانه

نازایی

آندومتریوز

انحراف لگن خاصره

سندرم تخمدان پلی کیستیک

فیبروز کیستیک

فیبروم رحم

نازایی

(اختلالات) هورمون های زنانه

نفخ شکم

انحراف لگن خاصره

سندرم پیش از قاعدگی (نفخ شدید)

قاعدگی

کاندیدازیس (نفخ معده یا روده)

واریس

یائسگی

واریس مری

فیبروز کیستیک

وز وز گوش

انحراف لگن خاصره

هیدروسالپینکس

سندرم تخمدان پلی کیستیک

یائسگی

سرطان پستان (دیر آغاز شدن یائسگی)

یائسگی

یائسگی زودرس (زودتر از ۴۰ سالگی)

آندومتریوز

افتادگی رحم (علایم رکتوسل است)

انحراف لگن خاصره

فیبروز کیستیک

فیبروم رحم (فیبروم پشت رحم)

فهرست نام بیماریها به انگلیسی و راهنمای رجوع به بخش مربوطه

CHRONIC ANAVULATION	
CIMACTRIC	یائسگی
COLPITIS	واژینیت
COLPORRHAGIA	خونریزی رحم
COLPOYEROSIS	خشکی رحم
CYSTIC TIBROMA	فیبروزکیستیک پستان
CYSTIC FIBROSIS	فیبروز کیستیک پستان
DIETARY AMENORRHEA	قطع قاعدگی
DUB	خونریزی رحم
DYSMENORRHEA	قاعدگی دردناک
DYSPAREUNIA	مقاربت دردناک
EARLY MENOPAUSE	یائسگی زودرس
EMMENAGOGUE	قطع قاعدگی
ENDOMETRIOSIS	آندومتریوز
ENDOMETRITIS	واژینیت
EPIMENORRHAGIA	قاعدگی شدید
EPIMENORRHEA	قاعدگی شدید
ESSENTIAL DYSMENORRHEA	قاعدگی دردناک
ESTROGEN	هورمون های زنانه
ESTROGEN DOMINENCE	هورمون های زنانه
FBD	فیبروزکیستیک پستان
FIBROCYSTIC	فیبروزکیستیک پستان
FLUSHING	گرگرفتگی
FRIGIDITY	شهوت زنان

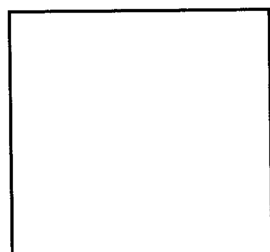
GIGANTOMASTIA	بزرگی پستان
GIRLS LUMBAGO	کمر درد دختران
HEMURRHAG AFTER SEXUAL INTERCOURSE	خونریزی پس از مقاربت
HOT FLASHES	گرگرفتگی
HIPER MASTIA	ورم پستان ها
HYPER MENORRHEA	قاعدگی شدید
HYPER TRICHOSIS	موهای زاید
HYPER TROPHY OF BREAST	بزرگی پستان
HYPOMENORRHEA	قطع قاعدگی
HYSTROPTOSIS	افتادگی رحم
INFERTILITY	نازائی
INTERVAL BLEEDIN	لکه بینی
INTERMENSTRUAL PAIN	قاعدگی دردناک
IRON DEFICIFNCY ANEMIA OF GIRLS	کم خونی دختران
LATE LUTEALPHASE DYSPHORIC DISORDER	سندرم پیش از قاعدگی
LEUKUPLASIO	لوکوپلازی فرج
LEUKURHEA	ترشحات زنانه
LUMPIN THE BREAST	سرطان پستان
MACROMASTIA	بزرگی پستان
MAMMA	پستان
MAMMALGIA	درد پستان

MASTADENITIS	ورم پستان ها
MASTALGIA	درد پستان
MASTITIS	عفونت پستان
MASTITIS	ورم پستان
MASTOPATHY	پستان
MASTOPTOSIS	شل بودن پستان ها
MEDIASTINA CANCER	سرطان پستان
MENOLIPSIS	قطع قاعدگی
MENOPAUSE	یائسگی
MENARULE	اختلالات قاعدگی
MENOPOUSAL HEMURRHAGE	خونریزی پس از قاعدگی
MENORRHALGIA	قاعدگی دردناک
MENOSTASIA	قطع قاعدگی
MENOSTAXIS	قطع قاعدگی
MENSTRUAL COLIC	قاعدگی دردناک
MENSTRUAL CRAMP	کرامپ قاعدگی
MENSTRUAL CYCLE	اختلالات قاعدگی
MENSTRUAL PAIN	قاعدگی دردناک
MENSTRUAL PERIOD(S)	اختلالات قاعدگی
MENSTRUAL REGULATION	تنظیم قاعدگی
MERTRITIS	واژینیت
METROCYSTOSIS	کیست رحم
METROPATHIA	خونریزی رحم
METRORRHAGIA	خونریزی رحم

ترشحات زنانه	METRORRHEA
کوچکی پستان ها	MICROMASTIA
سندرم پیش از قاعدگی	MOLIMINA
اختلالات قاعدگی	MONTHLY PERIOD(S)
سرطان رحم	NEOPLASM
تخمک گذاری	OOPHARON
شهوت زنان	ORGASMUS
عفونت ادراری زنان	ORETHRITE
انازایی	OTOCIA
کیست رحم	OVARIAN CYST
تخمک گذاری	OVARY
تخمک گذاری	OVULATION
موهای زاید	POLYTRICHIA
خونریزی بعد از مقاربت	POST INTERCOURSE HEMORRHAGE
خونریزی پس از قاعدگی	POST MENOPAUSE HEMORRHAGE
کرامپ قاعدگی	PTARMIC
واژینیت	PYOMETRITIS
قاعدگی دردناک	PARAMANIA
ورم پستان ها	PARAMASTITIS
سندرم تخمدان پلی کیستیک	PCO
بیماری های لگن	PELVOSPONDILITIS
اختلالات قاعدگی	PERIOD DISORDERS

PERIONICITY	قاعدگی شدید
	سندرم تخمک پلی کیستیک
PERSISTANT ANAVULATION	
PELVIC DISORDERS	بیماری های لگن
PELVISCURVE	انحراف لگن
PHIMIC	خونریزی رحم
PID	بیماری های لگن
PMF	فیبروم رحم
PMS	سندرم پیش از قاعدگی
PMT	سندرم پیش از قاعدگی
PMZ	سندرم پیش از قاعدگی
POLYMENORRHEA	قاعدگی شدید
UTERINE FIBROSIDS	فیبروم رحم
UTERINE PROLAPSUS	افتادگی رحم
UTERINE CANCER	سرطان رحم
UTERUS CANCER	سرطان رحم
UTERUS DISORDERS	اختلالات رحم
UTERUS PAIN	درد رحم
U.T.I	عفونت ادراری
REDS	قاعدگی
RETROGRADE	شهوت زنان
SEX HORMONES DISORDERS	هورمون های زنانه
SHOW	ترشحات زنانه

SPASPTIC MENORRHEA	قاعدگی دردناک
SPOTTING	لکه بینی
SUBFERTILE	نازایی
THELALGIA	درد پستان
THERM HYPERESTHESIE	گرگرفتگی
THERMOLABILE	گرگرفتگی
TRICHOMONAS VALGINALIS	عفونت رحم
UHL	موهای زاید
URINARY TRUCT INFECTION	عفونت ادراری زنان
UTERINE CANCER	سرطان رحم
	VAGINACELE
VAGINAL DRY(NESS)	خشکی رحم
VAGINITIS	واژینیت
VAGINOMYCOSIS	عفونت رحم
VERILIZATION SYNDROME	سندرم بروز صفات مردانه
VULAR LEUKOPLASIA	لوکوپلازی فرج
VULVO - VAGINITIS	واژینیت
WOMB DISORDERS	اختلالات رحم
WOMB PAIN	درد رحم
WOMB TIGHTENING	تنگ کننده فرج
WOMENS LUST	شهوت زنان
YEASTINFECTIONS	کاندیدازیس



فهرست برخی از منابع کتاب

نام کتاب	پدید آورنده یا گرد آورنده	مترجم	ناشر یا مؤسسه فرهنگی
آشنایی با آزمایشات رایج و نحوه انجام و تفسیر نتایج آنها	دکتر سید اصغر ساداتیان دکتر باب الله قاسمی دکتر محمود یعقوبی دکتر سید رضا موسوی		ما و شما
اسرار علمی خوراکی ها	انستیتو تغذیه آمریکا	ع - شقایق	مترجم
اصول تغذیه درمانی و رژیم غذائی	دکتر حسن محمدیها		دانشگاه تهران
اصول تغذیه و رژیم های غذائی	مهندس عبد الله صدیقی		کلمه
اعجاز طب گیاهی در معالجه امراض	علی اکبر کاظمی باویلی		زر قلم
امراض از آسمان نمی آیند	پروفسور دکتر منوچهر جعفریان		دارالولایه للثقامه و علام
برخورد بالینی با علائم و نشانه های بیماری های غددی	دکتر محمد علی تحریریان		تیمور زاده - طبیب
بیماری جنسی زنان	هادی خوبرو		فخر دین
بیماری های زنان در یک صفحه	کر - ریکیوتی - فرود - کاهان	دکتر سامان محقق منتظری	طبیب
بیماری های زنان	دکتر جواد خوش زبان دکترزهرا محمدی اردهالی		صفا

بیماری های زنان و مامایی دنفورث (۲ جلد)	اسکات گیبز کارلان هانی	دکتر خسرو سبحانیان دکتر عبدالحسین ستوده نیا دکتر مهرناز تدین دکتر دلارا فریدیان عراق دکتر محسن ملک علایی دکتر فاطمه ابراهیمی	ارجمند نسل فردا
پر موئی در خانم ها	پروفسور آلن ایلیاس	دکتر فرهاد همت خواه	عصر کتاب
پزشک بانوان	پروفسور محمد حسین حاجبی		اقبال
پزشک خانواده (زنان)	انجمن پزشکی بریتانیا	دکتر مرضیه صابری	سنبله
پوکی استخوان (پیشگیری و درمان)	مریم اطاری - دکتر اعظم اطاری		کتابدرمانی
پیشگیری و درمان بیماری های زنان با گیاهان داروئی	مهندس پریسا سلیمانی مهندس فیروز پور ابوطالب		نصوح
تغذیه جنسی	دکتر پرویز اکبری		هانی
تندرستی زنان	گی رولیه	ساعد زمان	خفظی
خودیاری خانم ها در حفظ جوانی و شادابی	دکتر سوزان لارک	دکتر ملک ناصر خوبان	تهران
خونریزیهای غیر طبیعی و غیر عضوی رحم	دکتر بانو ارجمندی رفسنجانی		تیمور زاده - طبیب

دانستنیهای پزشکی بانوان	دکتر محمد محتسبی دکتر شهین ثقفی		کلمه
درمان بیماری های جنسی زنان با گیاهان داروئی	مجید حاتمی		انتظارات سبز
درمان سرد مزاجی و بی میلی جنسی بانوان	ن - نوید		راهیان سبز
دیکسونر ویتامین ها	دکتر ارل - میندل	مینو احمد سرتیپ	علم
راهنمای پزشکی خانواده (بیماری های زنان)	پروفسور ا - کارول	دکتر فرهاد همت خواه	عصر کتاب
راه های طبیعی درمان نازائی	پروفسور ککن وایل	دکتر محمدرضا محمودی	سپهر اندیشه
رموز نشاط جنسی در بانوان	پونه بازرگان		فرا روی
روش نوین تغذیه برای بانوان	آ - گیتلمن	احسانی خوانساری	تندیس
روش های تائو برای ماساژ با انرژی درونی	مانتاک چیا	مهناز آو	بهجت
سرطان پستان قابل علاج است	دکتر رضا جمالیان		نشر وزارت بهداری و بهزیستی
سرطان کاهش میل جنسی، هورمون ها برای طول عمر بیشتر	دکتر - ر - گلدمن دکتر - ر - کلانز	دکتر سیف الله اسدی	اشجع میکاییل
طب فشاری	دکتر رژه داله	محمد باقر احمدی ترشیزی	کتاب برای همه
عادت ماهانه	شارلوت اوئن	فروزنده داوود پناه	پیدایش

فرهنگ هوموپاتی	دکتر حبیب الله جدیدی		دانژه
ماساژ درمانی	مهدی شیری با همکاری رضا کلانتری		آبیژ
هوموپاتی	دکتر سالار فرهمند پور		ققنوس
مجلات	سلامت ، نوین پزشکی ، سپید		

توجه : در تدوین این کتاب از منابع دیگر و سایت های اینترنتی نیز استفاده شده لذا در صورت عدم ذکر منابع کتاب، پوزش بنده را بپذیرید.